

CALEIDOSCOP COSMETIC

LUDMILA COSMOVICI
L. ZISU



LUDMILA COSMOVICI
L. ZISU

CALEIDOSCOP COSMETIC



EDITURA MEDICALĂ
BUCUREȘTI, 1988

Felicia

CUPRINS

	<u>Pag.</u>
Cuvînt înainte	9
Capitolul I — DORINȚA DE ÎNFRUMUSEȚARE	11
a) Condițiile de mediu, de viață și modul de gîndire al oamenilor	11
b) Instinctul de apărare față de forțele supranaturale și de dușmanii apropiați; cultul zeilor și al morților	12
c) Instinctul de apărare a sănătății față de dăunătorii naturali	12
d) Natura oră oamenilor mijloace de înfrumusețare	13
e) Cercetări arheologice, documente istorice și etnografice privind cosmetologia	16
f) Cosmetologia în artă, istorie și literatură	18
g) Medicina și cosmetica	20
h) Evoluția tehnicii și cosmetologia	21
i) Moda și cosmetologia — în trecut și azi	21
Capitolul II — NU TOATE PERSOANELE AU ACELAȘI TIP DE PIELE.....	25
1. Date privind aspectul morfologic al pielii	26
a) Histologia pielii	27
b) Formațiunile anexe ale pielii — glandele pielii	29
c) Funcțiile epidermului și ale anexelor	30
d) Fiziologia generală a pielii	32
2. Tipuri de ten	34
a) Tenul normal	34
b) Tenul gras	34
c) Tenul uscat	36
d) Tenul mixt	38
e) Tenul deshidratat	39
f) Tenul pletoric	40
g) Tenul cașectic	41
h) Tenul senil	41
i) Tenul ridat	42
3. Creme, emulsii, loțiuni realizate de industrie	42
Capitolul III — MIC BAGAJ DE CUNOȘTINȚE DESPRE SUBSTANȚELE FOLOSITE LA PREPARAREA DIVERSELOR PRODUSE COSMETICE	46
1. Plantele, legumele, fructele, aliatele noastre pentru înfrumusețare	46
a) Ce putem face din ele și cum?	46
b) Pentru îngrijirea feței	50
c) Pentru îngrijirea părului	55

	<u>Pag.</u>
d) Pentru îngrijirea ochilor	56
e) Pentru îngrijirea mâinilor	57
f) Pentru îngrijirea picioarelor	58
g) Pentru îngrijirea corpului	58
h) Tehnici folosite pentru obținerea preparatelor din plante, legume și fructe	60
i) Indicațiile medicale și igienico-cosmetice în care sînt folosite plantele, legumele și fructele	61
2. Substanțe folosite la prepararea măștilor cosmetice	62
3. Mierea, unele formule și produsele cosmetice pe bază de miere preparate de întreprinderea „Apicola“	64
Capitolul IV — OPERAȚIUNI ȘI TEHNICI FOLOSITE PENTRU ÎNGRIJIREA ZILNICĂ A TENULUI ȘI CORPULUI.....→..	67
1. Operațiuni și tehnici — la domiciliu	67
a) Folosirea apei în cosmetică	67
b) Vaporizarea	68
c) Operațiuni importante pentru igiena zilnică a tenului	70
— Demachierea	70
— Tonificarea	71
— Hrănirea	72
— Protejarea	73
d) Igiena de zi cu zi	73
— Băile, un mijloc de curățire a pielii	73
— Băile de sănătate	75
e) Masajul corporal	75
f) Masajul manual	76
g) Măștile cosmetice	78
— Scopul măștilor cosmetice	78
— Cum se aplică o mască cosmetică	79
— Măști destinate diferitelor tipuri de tenuri	81
— Măști de față realizate de industrie	85
h) Arta de a vă machia	86
— Generalități	86
— Trusa de machiaj	87
— Tehnica machiajului	88
— Cîteva sugestii privind machiajul	95
i) Machiajul corector	96
j) Machiajul ocazional	111
k) Lumina și machiajul	112
l) Farduri realizate de industrie	113
2. Operațiuni și tehnici folosite în unitățile de specialitate	114
a) Stabilirea diagnosticului cosmetic al pielii	114
b) Gomajul	115
c) Aparat folosit pentru îngrijirea feței	116
d) Masajul electric	118
e) Aparat folosit pentru îngrijirea corpului	118
3. O ramură importantă a chirurgiei: chirurgia estetică	120
a) Chirurgia pentru întinerire	120
b) Chirurgia corectoare	122
Capitolul V — CORP FRUMOS DAR ȘI SĂNĂTOS	124
1. Călirea organismului prin hidroterapie	124
2. Călirea organismului prin aeroterapie	125
3. Bronzarea și băile de mare	127

	<u>Pag.</u>
a) Cui datorăm bronzajul?	127
b) Unele persoane se bronzază mai ușor ca altele	127
c) Soarele amic sau inamic?	128
d) Unele recomandări privind pregătirea băilor de soare	128
e) Alegerea produselor de bronzat	128
f) Opinia specialiștilor asupra timpului de expunere la soare	129
g) Tenul și soarele	130
h) Machiajul în timpul verii	131
i) Vitaminele și bronzarea	131
j) Urmările abuzului de soare	132
k) Importanța regimului alimentar și respectarea indicațiilor medicale pentru bronzarea pielii	132
l) Părul și soarele	132
m) Neputînd face plajă, cum ne bronzăm totuși?	133
n) Băile în apa de mare	133
o) Băile de aer la mare	134
Capitolul VI — SĂ NE ÎNGRIJIM DE SĂNĂTATEA ȘI FRUMUSEȚEA NOASTRĂ	135
1. Ochii, un bun de neprețuit	135
a) Cîteva recomandări profilactice	135
b) Unele necazuri ce ni le dau ochii	136
c) Cum ne demachiem ochii?	137
d) Ochelarii de soare	138
e) Ramele de ochelari în armonie cu forma obrazului	138
f) Ochii copiilor	140
g) Ochii și vitaminele	140
h) Gimnastica ochilor	140
2. Nasul are nevoie de îngrijire	141
3. Dantura frumoasă înseamnă păstrarea tinereții și a frumuseții	143
a) Cîteva recomandări	143
b) Periatul dinților	144
c) Detartrajul	145
d) Preparare pentru îngrijirea dinților	145
e) Unele afecțiuni ale dinților și buzelor	146
f) Produse pentru îngrijirea dinților și a gurii realizate de industrie ...	147
4. Un neajuns după 40 de ani; bărbia dublă	148
a) Măsuri preventive	148
b) Măsuri curative	149
5. Gîtul trebuie îngrijit ca și fața	150
a) Îngrijirile necesare gîtului	151
b) Recomandări profilactice și curative	153
c) Exerciții pentru musculatura gîtului	153
d) Cum vă alegeți îmbrăcămintea, coafura, podoabele în raport cu gîtul	154
6. Un decolteu și un bust frumos	154
a) Îmbrăcămintea și decolteul	155
b) Masajul decolteului	155
c) Îngrijirea bustului	156
d) Exerciții de gimnastică pentru fortificarea mușchilor pectorali	157
e) Dușuri și masaje	158
f) Sutienul	158

	<u>Pag.</u>
7. Păstrați frumusețea părului dvs.	160
a) Unele date privind părul	160
b) Natura părului	162
c) Culoarea părului	162
d) Importanța unei alimentații corespunzătoare	162
e) Maltratarea părului	163
f) Cîteva recomandări pentru îngrijirea părului uscat	163
g) Cîteva recomandări pentru îngrijirea părului gras	164
h) Cîteva recomandări pentru îngrijirea părului normal	164
i) Efectele beneficătoare ale masajului	164
j) Periatul zilnic al părului nu trebuie neglijat	165
k) Onduația permanentă	166
l) Decolorarea părului	166
m) Vopsitul părului	167
n) Unele nepăceri privind părul	167
o) Încărunțirea părului	168
p) Alopecia seboreică sau seboreea	169
r) Mătreața	169
s) Căderea părului	170
t) Perucile	171
u) Trusa pentru îngrijirea părului	171
v) Ce putem folosi pentru îngrijirea părului	172
— apa și săpunul	172
— șampoanele	173
— briantinele	175
— fixativele	176
— loțiunile sau apele de păr	176
z) Coafura și formele ei	179
y) Coafura în funcție de forma obrazului	180
z) Părul copiilor	180
8. Mîinile, cartea noastră de vizită	181
a) Anatomia mîinii	181
b) Îngrijirea mîinilor	183
c) Produse folosite la îngrijirea mîinilor	184
d) Mîinile și suferințele lor	185
e) Ocrotirea mîinilor	187
f) Exerciții pentru suplețea mîinilor	189
g) Masajul mîinilor	190
h) Asortarea mănușilor	191
i) Alegerea inelelor	191
9. Unghiile, barometrul sănătății dvs.	192
a) Unghiile ne pot crea neplăceri	192
b) Dar și noi le facem neazuri	193
c) Manichiura	194
d) Produse pentru îngrijirea mîinilor și unghiilor realizate de industrie	197
10. Picioarele	198
a) Unele noțiuni elementare despre anatomia piciorului	198
b) Igiena picioarelor	198
c) Efectele băilor asupra picioarelor	198
d) Gimnastica pentru frumusețea picioarelor	200
e) Masajul — un bun decongestionant	201
f) Afecțiuni ale picioarelor și ale unghiilor de la picioare	202
g) Sănătatea picioarelor — o preocupare permanentă	213
h) Unele îndrumări privind pedichiura	214
i) Produse pentru îngrijirea picioarelor, realizate de industrie	215

	<u>Pag.</u>
Capitolul VII — ASPECTE INESTETICE ALE TENULUI ȘI CORPULUI	216
1. Cum se reflectă anumite boli în aspectul tenului	216
a) Dereglări în hidratarea pielii, în starea generală a organismului și influența lor asupra tenului	216
b) Tulburările digestive	217
c) Tulburările glandelor endocrine	217
d) Starea psihică și modul ei de reflectare asupra tenului	218
e) Influența circulației sanguine	218
2. Acneea	218
a) Care sînt cauzele care favorizează apariția acneei?	218
b) Obiceiuri vechi și totuși actuale	219
c) Tratament	219
d) Diferite forme de acnee	220
3. Negii	220
4. Comedoanele sau punctele negre	221
a) Cauzele care determină apariția lor	221
b) Tratament	221
5. Cuperoza	222
a) Ce este și cum apare	222
b) Prevenirea și tratarea cuperozei	223
6. Efelidele (pistruii)	223
a) Tratament	224
7. Ridurile	224
a) Cauze care contribuie la apariția ridurilor	225
b) Tratamentul ridurilor	228
c) Noțiuni elementare privind mușchii mimicii	229
— Mușchii bolții craniene	230
— Mușchii pleoapelor	230
— Mușchii nasului	230
— Mușchii din regiunea gurii	230
— Mușchii gîtului	232
d) Rolul masajului în tratamentul ridurilor	232
e) Tehnici de masaj	232
— mișcări de mîngîiere	234
— mișcări energice	234
— mișcări vibratorii	235
f) Operațiuni pregătitoare	235
g) Efectuarea masajului	236
h) „Peelingul“	238
8. Celulita	239
a) Opiniile oamenilor de știință în legătură cu cauzele care determină apariția celulitei	239
b) Formele diferite ale celulitei	240
c) Cum se manifestă celulita	240
d) Tratamentul cosmetic adjuvant al tratamentului medical	241
e) Exerciții de gimnastică indicate de specialiști	241
f) Masajul	244
9. Obezitatea și reversul ei	245
10. Keratoza foliculară	254

	<u>Pag.</u>
Capitolul VIII — COSMETICA PENTRU TOȚI	255
1. Să nu-i uităm nici pe bărbați	255
a) Epilarea părului de pe față	256
b) Recomandări privind igiena și tehnica rasului	258
c) Îngrijirile privind tenul	258
d) Diferite sfaturi cosmetice pentru bărbați	259
2. Viltoarea mamă și problemele ei de frumusețe	264
3. Cosmetica celor mici	266
4. Tinerețea, sănătatea și frumusețea	267
5. Un spate drept, o ținută corectă	270
a) Exerciții pentru îndreptarea spatelui	272
b) Un mers elegant	272
c) Tipuri de mers incorect	274
6. La 30 de ani	275
7. Să îmbătrânim frumos și demn	276
a) Unele sfaturi pentru o bătrânețe frumoasă	277
b) Un mijloc de neînlocuit pentru sistemul nervos: somnul	278
8. Pasiunile, munca și longevitatea unor personalități de seamă	278
9. Maxime, cugetări, proverbe și opinii despre frumusețe și viață	279
Capitolul IX — FRUMOASE PE ORICE VREME ȘI ÎN ORICE OCAZIE	282
1. Frumose și pe timp friguros	282
a) Cum să ne fardăm iarna	283
b) Unele recomandări în sezonul rece	284
c) Plimbările zilnice	284
d) Ambianța locuinței	284
e) Regimul alimentar	284
f) Iarna, la munte	285
2. Îngrijirea tenului în anotimpul călduros	285
3. Îngrijirea tenului toamna	286
4. Frumusețea într-o zi festivă	287
5. Acordați câteva minute zilnic frumuseții dvs.	289
6. Eternul farmec feminin	290
a) Femea de azi și cosmetica	290
b) Nu orice modă...	291
c) Importanța îmbrăcăminteii	293
d) Arta de a ne îmbrăca	293
e) Femeia și tutunul	295
Capitolul X — DIN EXPERIENȚA OAMENILOR PRIVIND ÎNGRIJIREA IGIENO-COSMETICĂ	298
1. Curiozități istorice... dar și prezente	298
2. De la bunica — la mama și... la epoca noastră	301
3. Să le știm... să le aplicăm...	303
Capitolul XI — DIN TAINELE COSMETOLOGIEI	305
1. Folosirea rațională a produselor cosmetice	305
2. Factorii care pot determina unele degradări ale produselor cosmetice	307
3. Diverse	311
Capitolul XII — Glosar	327
— Bibliografie	333

CUVÎNT ÎNAINTE

Îngrijirea pielii, menținerea ei în perfectă stare de sănătate și echilibrul fiziologic formează obiectul cosmeticii, definită ca o disciplină completă de medicină curativă, anatomie și igienă, care are ca scop înfrumusețarea corpului, pentru a păstra prospețimea pielii și aspectul ei de tinerețe; ea este totodată o artă care corectează imperfecțiunile, le înfrumusețează, iar tehnicile folosite, pe lângă aportul lor la menținerea organismului în bune condiții de igienă și sănătate, ajută totodată la a da strălucire și a scoate în evidență unele trăsături și caracteristici proprii.

Dar oare ajunge atât?

Cele câteva aspecte prezentate trebuie să dea de gândit, să nu ne limităm numai la aplicații cosmetice externe, să cercetăm cauzele tulburărilor, să ne adresăm medicului atunci când este cazul, să le îndepărtăm, făcând în același timp și corecturile exterioare. Să nu uităm că nu există dereglare în starea fiziologică a individului, care să nu influențeze în mod deosebit pielea și mai ales tenul.

Progresele biochimiei, ale chirurgiei și fizioterapiei și-au lărgit domeniul de activitate prin îndepărtarea numeroaselor imperfecțiuni fizice. Preocupările de estetică fac acum parte integrantă din dermatologia curentă, medicii interesându-se în prezent și de estetica cosmetologică. Întrucât bariera între pielea sănătoasă normală și unele dermatoze inestetice nu este precis definită, diferitele anomalii care afectează tenul preocupă în egală măsură atât pe medicul specialist, cât și pe esteticianul cosmetician. Sprijinul acestora și preocuparea fiecăruia pentru propria îngrijire vor contribui la păstrarea sănătății și a frumuseții.

Îngrijirea frumuseții și a sănătății, deși prezintă aspecte diferite, se întrepătrund, cosmetologia reprezentând arta îngrijirii, a menținerii unor valori date, în timp ce dermatologia este preocupată de îngrijirea biologică a pielii ținând seama de procesele sale vitale.

În multe cazuri însă, obiectivele dermatologiei și ale cosmetologiei se condiționează reciproc. În cabinetele cosmetice sau institutele cosmetice, se practică azi, de regulă, o cosmetică integrală, dar și o cosmetică decorativă și reparatoare, care contribuie la menținerea frumuseții și la remedierea unor aspecte inestetice ale corpului.

Astăzi, nu se poate concepe frumusețe fără sănătate și igienă, deși, poate exista sănătate și fără frumusețe. Perfecționarea aspectului exterior al omului,

tendința acestuia de a se apropia de un ideal al frumuseții au determinat cosmetologia să pătrundă în procesele vitale interne ale organismului, identificând funcțiile sale biologice și legătura acestora cu pielea.

A avea un ten plăcut la 18 ani și a-l păstra chiar la 70 de ani, este astăzi o problemă pe care cosmetologia și dermatologia au rezolvat-o în mare parte. Ele sînt capabile să rezolve problemele aspectului exterior și permit fiecărei femei sau fiecărui bărbat să se prezinte cu un aspect exterior impecabil.

Frumusețea de durată se capătă însă prin sobrietate, printr-o disciplină riguroasă a condițiilor de viață, îngrijiri raționale de igienă, tratament medical sau chirurgical al imperfecțiunilor feței și corpului. Este o formă de înfrumusețare care cere știință și artă, o strînsă colaborare a medicului cu biologul și cosmeticianul.

Lucrarea de față se adresează tuturor celor care doresc să obțină îndrumări igienico-cosmetice privind tratamentele cosmetice și metodele preventive pentru a menține un timp mai îndelungat calitățile cu care ne-a înzestrat natura. De asemenea, încearcă să fie un modest îndrumător pentru specialiști.

Desigur, lucrarea nu a putut epuiza multitudinea problemelor ce se ridică în acest vast domeniu, dar autorii s-au străduit să aducă o modestă contribuție la cunoașterea și dezvoltarea cosmeticii în țara noastră.

Autorii

CAPITOLUL I

DORINȚA DE ÎNFRUMUSEȚARE

Dorința de a se înfrumuseța și a trăi cât mai mult este o tendință naturală atât a femeilor, cât și a bărbaților.

De aceea, apare ca firească întrebarea: care au fost cauzele care au determinat această dorință a oamenilor?

Documente ale vremurilor, atestările analiștilor sociologi făcute pe baza cercetărilor arheologice, indică drept cauze care au determinat acest fenomen următoarele:

- condițiile de mediu, de viață și modul de gândire al oamenilor;
- instinctul de apărare față de forțele supranaturale și de dușmanii apropiati; cultul zeilor și al morților;
- instinctul de apărare a sănătății față de dăunătorii naturali.

a) Condițiile de mediu, de viață și modul de gândire al oamenilor

Protejarea pielii a apărut ca o necesitate în primul rând în Orientul Mijlociu.

Trăind în climatul torid al acestei zone, stratul natural de grăsime al pielii, nu-l mai putea proteja pe om, care muncea sub soarele arzător. Au început să fie folosite în acest scop grăsimile animale și uleiul vegetal. Acestea au devenit produse de primă necesitate fiind date, în cadrul colectivelor organizate, muncitorilor și ostașilor, ca rație zilnică.

Observînd că animalele, păsările, insectele și plantele au culori diferite, oamenii primitivi s-au gândit că acestea s-au menținut în lupta pentru existență și datorită coloritului lor și s-au străduit — găsind și metode — să-și coloreze și ei figura și corpul.

b) Instinctul de apărare față de forțele supranaturale și de dușmanii apropiați; cultul zeilor și al morților

Teama omului primitiv în fața forțelor supranaturale, dorința de a-i îmbuna pe zei, pentru ca aceștia să-l ajute în fața calamităților naturale și a dușmanilor, a ridicat pe trepte mai înalte folosirea unor produse naturale, care încălzite, degajau un parfum ce era oferit cu prilejul jertfelor.

De asemenea, pentru a se apăra de forțele răului și pentru a nu fi recunoscuți de dușmani, își ungeau fața și corpul cu tot felul de culori, considerând chiar că astfel se impuneau față de dușmani.

În concepția lor despre viață și moarte, oamenii au manifestat un cult deosebit al morților, astfel că, pentru conservarea cadavrelor în necropole, foloseau rășini, balsamuri și substanțe odorizante, care aveau în același timp și proprietăți antiseptice.

Substanțele odorizante au căpătat apoi o arie de folosință mai largă la ceremoniile religioase.

c) Instinctul de apărare a sănătății față de dăunătorii naturali

Necesitatea curățeniei corporale a apărut instinctiv la omul primitiv, care căuta să-și curețe corpul prin folosirea tuturor mijloacelor naturale.

Datorită căldurilor mari ei se spălau mult. Mai târziu au învățat să-și prepare sub o formă sau alta săpunul. Toate aceste lucruri elementare le considerau ca absolut necesare.

Dar chiar acolo unde apa era un lux, de pildă în Sahara, spălarea se făcea cu nisipul uscat al pustiului.

În ținuturile arctice și subarctice, unde clima făcea uneori cu neputință spălatul cu apă sau zăpadă, băștinașii au născocit baia de aburi.

În cartea sa „Obârșia lucrurilor” Iulius Lips, etnograf german, prezintă unele aspecte privind igiena, arătând că „nici un fiu bine crescut al ținuturilor sălbatice nu neglijează igiena trupului”.

În Roma antică folosirea băilor calde era foarte obișnuită. Împărații se făceau populari acordând gratuit vizitatorilor posibilitatea de a face baie, precum și uleiurile necesare. În epoca respectivă au fost construite Termele (băi publice). Oamenii erau chemați la baie prin clopote; ei se grăbeau să apuce cât mai multă apă caldă. Pentru a îndepărta mirosul transpirației, își puneau la subsuori mici pernțe aromate.

Din motive de sănătate, pentru a se apăra de trahomul endemic, răspândit de către muște, oamenii își pictau pleoapele cu o culoare închisă, menită să-i protejeze contra acestei boli de ochi.

Alifjiile făcute cu ulei de palmier, ulei de ricin, untură, unt, cu adaosuri de ierburi diferite și de prafuri metalice, apărau pielea corpului de insolații, de înțepăturile insectelor, de frig și de vânt.

Metodele și produsele folosite pentru acele zăgrăveli ale chipului au fost considerate, pe drept cuvânt, ca fiind precursori ale cosmetologiei, după cum elementarele reguli de igienă, de apărare a sănătății au fost considerate

ca precursoare ale medicinei și tot astfel, diferitele aspecte din viața oamenilor primitivi, a oamenilor antici, a gândirii lor, au stat ca fundament al multor teorii ale civilizației moderne.

Dorința omului de a se înfrumuseța are origini foarte îndepărtate. De mii de ani a existat preocuparea de a-și privi chipul, de a se pieptăna, farda sau rade. Fiecare fază a culturii umane a dat naștere unor concepții proprii despre frumusețe, care urma să fie atinsă cu ajutorul mijloacelor cosmetice.

La toate popoarele lumii se găsește însă, aceeași regulă că... frumusețea, cere în primul rând o curățenie exemplară!

Dându-și seama de acțiunea apei reci, a aburului fierbinte, a razelor soarelui tropical asupra pielii, oamenii au învățat și aplicat noi cerințe ale igienei.

d) Natura oferă oamenilor mijloace de înfrumusețare

Natura a ajutat dintotdeauna pe om să-și realizeze obiectivele și dorințele sale; ea a oferit oamenilor și multiple mijloace de înfrumusețare. Oamenii primitivi foloseau ca sulimanuri nu mai puțin de 17 vopsele diferite, între care cele mai căutate erau albitele (marnă, var), negrul (cărbune de lemn, minerale de mangan) și toată gama de nuanțe ale ocrului (de la galbenul cel mai deschis, până la portocaliu și roșu).

În țările Orientului Mijlociu, a fost descoperită guma secretată de un mic arbust spinos, ale cărui picături se coagulau în contact cu aerul și degajau un parfum neobișnuit. Acestei gume-rezine i s-a dat numele de „mor“, respectiv smirnă,

Tot în aceste regiuni, erau și alți arbori care secretau rezine mirositoare, cum ar fi olibanul (*Boswellia corteri*), din care se făcea tămâia și balsamul de Meca.

Preoții sperau ca mirosul degajat prin încălzirea acestor gume-rezine, prin spiralele de fum ce se ridicau, să ducă mai repede rugăciunile la cer. Totodată, mirosurile respective le dădeau un extaz deosebit, care le întărea credința în zeii lor.

Preoții egipteni din Heliopolis ofereau zilnic zeului soarelui, trei mirosuri: o rășină dimineată, tămâie la prânz, iar seara, un amestec de șase produse numite „kufi“ în care intra și praful de iris (stînjene), folosit mai târziu în cosmetică.

În fața statuilor zeităților erau puse în vase de alabastru unsorile și uleiurile rituale, preotul muindu-și uneori degetul, pentru a unge statuile.

Femeile din antichitate își colorau în roșu-corai, cu ajutorul sucului de „kufra“, vârful degetelor, palmele, degetele de la picioare, călcîiele și uneori chiar și vârful sînilor. Planta numită „kufra“ era cunoscută sub numele de „henné“ și avea un parfum deosebit. Femeile din orient pulverizau frunzele acestei plante, le amestecau cu catesu (vopsea extrasă dintr-un copac indian) și obțineau colorantul necesar. Turcoaicele își vopseau părul în roșu cu acest produs.

La fiecare popor, pe lângă influențele din afară, se practicau procedee cosmetice devenite tradiționale și menținute până în zilele noastre, procedee

bazate pe ceea ce natura pune la dispoziția oamenilor. Documentele atestă unele produse naturale și procedee folosite, care ne pot apărea drept curiozități.

- Unele triburi de papuași melanezieni își decolorau părul negru și creț cu ajutorul varului sau al leșiei, dându-i o nuanță roșiatică sau gălbuie. Îi pudrau apoi cu săruri pulverizate obținând un efect ciudat, prin contrast cu culoarea închisă a pielii lor.

- Indienii americani preparau pentru spălarea părului, un fel de șampon din seva unor plante, mai ales din planta „Yucca“.

Pentru a feri pieptănăturile de murdărie și de atacul insectelor, părul era uns cu ulei, frecat cu var și tratat cu urină de vită. Varul acționând asupra urinei pune în libertate amoniacul, care curăța părul și alunga insectele.

- Indienii Kamio, din America de Nord, intensificau culoarea neagră a părului lor, tratându-l cu o fiertură de smoală, obținută din scoarța arborelui moshito.

- Egiptenii, începând cu frumoasa Cleopatra, au lăsat multiple procedee de înfrumusețare. Dealtfel, se spune despre Cleopatra că a fost prima femeie care a scris un manual de îngrijire a frumuseții femeilor. Ea folosea mîlul Nilului pentru a-și încreți părul.

Din mîl și urină își prepara o mască cosmetică. Pentru epilare, folosea piatra ponce și penseta. Ca să dea strălucire umerilor, folosea scoici pisate și alabastru.

Prepara un parfum al ei cu miros tulburător „Kiphe“, care după Plutarh era un amestec de miere, vin, planta „henné“, smirnă, diferite rădăcini, lemn de trandafir, trestie mirositoare, crocus, măcriș, boabe de ienupăr etc.

Dar și ceilalți egipteni nu s-au lăsat mai prejos. Pentru îngrijirea părului și a dinților foloseau diferite rețete:

- contra încărunțirii: sînge de vițel negru, fiert în ulei; sînge din corn de taur negru; grăsime de șarpe negru;

- contra căderii părului: pomadă făcută cu grăsimea de la 6 animale: leu, hipopotam, crocodil, pisică, șarpe și țap;

- pentru întărirea firului de păr: dintele sfărîmat al unui măgar, amestecat cu miere;

- pentru curățirea dinților: bețișoare de lemn — care erau mai întîi mestecate la un capăt pentru a le înmuia;

- gura și-o parfumau mestecînd grăunțe de mirt;

- pentru strălucirea dinților: îi frecau cu un bastonaș de fildeș pe care-l înmuiau într-un amestec de coji de ouă, cărbune și sîdef.

Înainte de fiecare mese își stropeau mîinile cu apă. Drept săpun, foloseau un amestec de nisip, sodă și leșie. Amestecul era utilizat pentru curățirea și catifelarea pielii.

Grecoaiicele își spălau părul cu must de mere. Subsuorile și le epilau cu rășină.

Ele purtau părul lung, pe care îl răsuceau în zuluși, îl prindeau cu agrafe și panglici realizînd diferite pieptănături.

La femeile libere, părul scurt era fie semn de doliu, fie recunoașterea bătrîneții.

Sclavele erau întotdeauna tunse scurt.

Grecoaicele foloseau creme pentru albit tenul, farduri, vopsele pentru sprâncene și gene.

Multe femei aveau un întreg arsenal de oglinzi, agrafe, pensete, flaconașe cu parfumuri și substanțe aromate, borcânașe cu creme.

Pentru vopsitul obrazilor și buzelor foloseau creioane din miniu de plumb sau rădăcina plantei „alcea”. Sprâncenele le înnegreau cu funingine sau cu stibiu pisat mărunt.

Pleoapele și le umbreau ușor cu cărbune. Genele erau mai întâi vopsite în negru, apoi fixate cu un amestec din albuș de ou, amoniac și rășină. Femeile se parfumau din belșug, ca de altfel și bărbații, după cum reiese din reprodușurile amare ale lui Socrate.

- În timpul lui Nero, femeile făceau măști pentru față, folosind excrementele de crocodil.

- Femeile Bizanșului, ca să-și decoloreze părul, îl spălau cu leșie și extrase vegetale, după care își puneau pălării fără calotă (numai boruri), pe care își răsfirau părul și-l expuneau la soare.

- La unele populații de păstori din Africa, mijloacele de înfrumusețare conțineau cele mai neobișnuite ingrediente, ca balega și urina de vacă.

- La noi în țară, sulemenitul (de la cuvântul turcesc sülümen), obicei vechi-oriental, a fost introdus după anul 1820, odată cu o reformă radicală în îmbrăcăminte a femeilor care adoptaseră portul european.

L. Șăineanu în cartea sa „Influența orientală asupra limbii și culturii române”, arată între altele că „o doamnă pe atunci, nu se credea destul de grațioasă, pînă nu-și supunea figura unei adevărate operațiuni chimice; ea își sulemenia fața cu alb și roșu, împodobind-o cu benghiuri din plasturi negri, își colora în negru genele și sprâncenele cu gogoși de ristic, își roșea jumătatea unghiilor, iar cucoanele alea bălaie, își vopseau părul cu un fel de «cana», cu care boierii își căneau barba, ca să arate mai viguroși”.

Șt. Fodor, în „Formularul Cosmetic” apărut în 1858, arată că „femeia de la țară, se lasă dintr-altele, numai ca să cumpere mijloace de frumusețe; ea vine la oraș cu oglinjoara, borcânelul cu alifioara albă și foița roșie în sîn, și, la marginea orașului își aranjează toaleta, și apoi dă bună dimineața în piață”.

La Paști, fetele își înroșeau obrazii cu coji de ouă roșii. Rumenirea feței se făcea și cu „coada cocoșului” sau „creasta cocoșului”, o plantă avînd un rizom cărnos, pe care mai întâi îl mestecau în gură. Tot pentru rumenirea feței se foloseau frunzele roșii de răchită, brîndușe de primăvară, sfecla, bulbul de ceapa ciorii, cerneala roșie diluată în oțet, hîrtia roșie de ambalaj etc. Sprâncenele și pleoapele se înnegreau cu funingine de pe fundul oalei, cu cărbune de tulpină de busuioc sau cu dopurile arse.

Chibriturile stinse serveau pentru a marca alunițele etc.

*

Folosirea acestor produse naturale, în modul arătat, reflectă desigur condițiile social-economice ale oamenilor din perioadele respective, accesul la produsele cosmetice rafinate ale epocii lor. Ele scot totodată în evidență dorința nestrămutată a oamenilor de a se înfrumuseța, de a corecta pe ici-colo unele defecte cu care s-au născut și pe care natura îi ajută să și le corecteze.

Documentele arată însă și alte aspecte; de exemplu, la vechii greci, prețul unei sclave depindea deseori de priceperea acesteia la pieptănatul și aranjatul părului stăpînei.

e) Cercetări arheologice, documente istorice și etnografice privind cosmetologia

Documentele atestă printre altele și preocuparea oamenilor pentru frumusețe, în dorința lor de a place. Se poate afirma că nu există parte componentă a cosmeticii, pe care omenirea să n-o fi cunoscut, într-un anumit fel, din timpurile cele mai îndepărtate.

Oamenii foloseau puterea de atracție a unor culori, se foloseau de ele, își confecționau ustensilele necesare pentru prepararea de produse cosmetice și vasele în care le păstrau etc. Aveau rețete proprii pentru prepararea sulimanurilor.

Vasul de ulei, făcut dintr-o tigvă, este unul dintre primele și nelipsite ustensile cosmetice.

În perioada glaciară se foloseau lopățele pentru aplicarea sulimanurilor. S-au găsit în grădile aceleiași perioade palete ornamentale de ardezii, sticlucă de os și borcănase cu capace, în care se țineau cremele.

Au fost găsite bețișoare ascuțite, într-o formă asemănătoare tuburilor de ruj, împreună cu rumeneala pentru roșu de buze. Această dorință a omului spre frumos privea ființa umană și după moartea ei.

Egiptenii sulemeneau fața palidă a mortului iubit, îmbălsămat, și îi puneau în mormînt ceea ce îi folosise în viață: spada pentru bărbat, iar femeii, borcănășul cu suliman și tibișirul cu care se colora.

În încăperea funerară a reginei Hetepheres, mama faraonului Kheops (în timpul căruia a fost construită marea piramidă de la Giseh — una dintre cele șapte minuni ale lumii antice), a fost găsită o cutie de manichiură, deosebit de artistic executată și cu cosmeticele respective alăturate.

Egiptologul Shaw a descoperit în mormintele femeilor din Sahara interesante truse din trestie, în care erau înfipite ace lungi, folosite ca instrumente pentru fardarea ochilor.

În mormintele paleolitice s-au găsit piepteni de os și ace de păr, iar la muzeul „British” din Londra, pe exponate (mumii) se poate constata că, lacul de unghii de toate nuanțele și tehnica folosirii lui erau cunoscute oamenilor din acele vremuri.

Textele vechi menționează că femeile egiptene (cele bogate), după baie își acopereau corpul cu farduri, apoi se machiau cu mixturi complicate. Pentru înviorarea ochilor foloseau „kohol”. Erau folosite două culori: pentru partea superioară a pleoapei—culoarea neagră, iar pentru partea inferioară—verdele malahit.

Pentru strălucirea buzelor foloseau rujuri în formă de creioane.

Pentru ca gingiile să fie roze și tari, foloseau produse de mestecat. Cina-brul (deși toxic) era folosit pentru prepararea de pudre și farduri.

Părul era pieptănat, împletit și parfumat.

La greci, consumul de parfumuri devenise un viciu. Atenienii bogați își parfumau vinul cu violete și trandafiri. Înainte de masă își ungeau părul cu parfumuri, pentru a îndepărta beția.

În timpul mesei, lăsau să zboare în sufragerii, porumbeii, care aveau aripile unse cu esențe mirositoare. Stropii lăsați de pe aripile porumbeilor urmau să parfumeze hainele comensalilor.

Arzând plante aromate își parfumau camerele pentru combaterea epidemiilor.

În Grecia Antică, folosirea în cantități prea mari a produselor cosmetice a determinat pe înțeleptul Solon și chiar pe filozoful Socrate să se ridice împotriva acestor abuzuri.

Sub domnia dinastiei Ptolemeilor în Egipt, erau folosite — în lumea întreagă — fardurile de Alexandria (port al Egiptului la Mediterana). Prin schimburile comerciale, prin cuceririle de teritorii din Orientul Mijlociu, prin cruciați, cosmeticele au trecut Mediterana și s-au extins în țările Europei și ale Asiei. Cruciații au adus din Orientul Mijlociu, între altele, și diferite produse cosmetice, generalizând folosirea lor în toată creștinătatea.

Romanii bogați dădeau ospete foarte îmbelșugate, și totodată făceau un desfrâu costisitor cu parfumurile. La masă, stropeau capetele invitaților cu apă de trandafiri. Se spune că, împăratul roman Caligula, care-și diviniza calul, Incitatus, pentru a-l sărbători, a cheltuit numai pe trandafiri 4 000 000 de sesterți, sumă apreciată ca fiind considerabilă în acea vreme.

Soția lui Nero, Popeea, utiliza „masca pentru soț”, pe care o puneă dimineața pe față, ca să aibă tenul proaspăt. Masca era preparată din făină de secară cu ulei parfumat și era îndepărtată prin spălare cu lapte de măgăriță. Când pleca în voiajuri lua cu ea o sută de măgărițe care-i puteau oferi laptele necesar ca să se spele sau chiar să se scalde.

În Italia, mai ales la Roma, alifiile de față și fardurile erau foarte răspândite, la fel ca și produsele de parfumerie; în același timp însă, grija pentru curățenie era pe primul plan.

În Roma antică, deoarece abuzul de băi și săpunul preparat din cenușă și uleiuri vegetale, uscau pielea peste măsură, uleiurile și cremele grase nu puteau lipsi din nici o trusă igienică.

Romanii foloseau spălatul cu lapte și cu emulsii, își ungeau pieptul, fața și mâinile cu grăsimi de lână de oaie, care conținea multe impurități și avea un miros neplăcut. Ulterior, datorită progresului în domeniul chimiei, această unsoare a fost utilizată la prepararea diferitelor produse cosmetice sub denumirea de lanolină.

Săpunurile erau parfumate cu ulei de roze sau alte uleiuri, pe care le foloseau la prepararea cosmeticelor ca: pomada pentru față, uleiuri de păr aromatizate cu diferite parfumuri de flori, obținute sau prin încălzirea directă a amestecului gras cu petalele florilor, sau prin extracția parfumului cu vin și evaporarea pe baia de apă. Pentru păr, preparau unguente, a căror formulă sînt folosite și în zilele noastre. Femeile romane foloseau, de asemenea, diferite farduri pe bază de ceruză, ca și grecoaicele. Spre deosebire de femeile egiptene

tene, a căror față apărea ca o mască, femeile romane utilizau pudra de aur pentru păr și obraji și diverse farduri colorate intens pentru ochi și obraji.

Decăderea Imperiului Roman a dus pentru o lungă perioadă de timp și la decăderea îngrijirii cosmetice.

În Europa evului mediu timpuriu, biserica a limitat folosirea parfumurilor la oficierea cultului religios.

Abia în perioada Renașterii, reapare preocuparea pentru frumusețe, scoțînd la iveală mereu noi preparate cosmetice.

În timpul cruciadelor odată cu introducerea pieilor parfumate din orient, piei folosite la confecționarea îmbrăcăminte, substanțele mirositoare și culorile au început să fie folosite și în alte scopuri. În Italia s-a născut clovnul cu machiaj caraghios, Petrinelo, cu figura oacheșă (de harap), a cărui față era înnegrită cu pomadă și cu praf de fildeș calcinat.

În Anglia, în timpul reginei Elisabeta I, cosmeticele au căpătat o largă răspîndire. Moscul și untura de civette (mamifer carnivor), care erau importate, au fost înlocuite cu lavanda și menta englezească.

O perioadă de timp, tinerii englezi urmînd obiceiurile orientale își stropeau părul și fața cu parfum, purtînd cu ei flacoanele respective.

La curtea lui Carol al II-lea exista obiceiul machiajului feței din abundență.

Franța, încă din evul mediu, își menține înfîietatea în fabricarea parfumurilor, datorită condițiilor naturale și, în primul rînd țărmlui ei mediteranean, cu clima blîndă și flora extrem de variată.

În timpul lui Ludovic al XV-lea exista obiceiul machiajului abundent al feței precum și acela de a pudra părul. Este epoca marilor peruci pentru bărbații care aveau chelie.

Franța secolului al XVIII-lea, a reprezentat epoca de prestigiu, din punct de vedere al eleganței, luxului și modei.

E perioada în care se folosea pudra de culoare albă, ochii erau accentuați prin machiaj, iar buzele vopsite cu roșu.

Negustorii din imperiul germanic se aprovizionau cu sulimanuri și parfumuri din Franța.

Femeia franceză era considerată ca tipul ideal al frumuseții feminine.

f) Cosmetologia în artă, istorie și literatură

Personalități celebre, prin gîndirea și opera lor, s-au referit la rolul și importanța frumuseții în viața oricărei femei. Să amintim doar de doamna de Staël, care deși a fost admirată de contemporanii săi pentru cunoștințele și darurile ei spirituale, afirma că, ar fi dispusă să cedeze cu plăcere jumătate din cunoștințele sale, în schimbul unei înfățișări frumoase, atrăgătoare.

Frumoasa Aspasia, care a fost căsătorită cu doi regi ai Persiei și al cărui spirit era foarte cultivat, a publicat precepte pentru conservarea sănătății și frumuseții.

Herodot (484—425 î.e.n.) amintește că femeile sciților se frecau pe corp cu lemn mirositor, măcinat între pietre și că etiopienele aveau obiceiul a-și albi pielea cu ghips.

Istoricul Anutixiamus Marcellinus (330—400 e.n.) scria despre agatîrși că „trupul și părul lor de pe cap erau vopsite în albastru”.

Ovidiu (46 î.e.n. — 17 e.n.) în „Ars amandi” („Arta de a iubi”), cartea a III-a, a descris întrebuințarea unor preparate cosmetice.

El a publicat și un cod al cochetăriei. — „Cosmeticele lui Ovidiu” (4 e.n.) — care constituie un al 2-lea vechi formular de rețete cosmetice.

Ovidiu relevă faptul că înalta societate romană folosea o tehnică înaintată în materie de cosmetică. El vorbește despre moda părului blond la Roma.

Horatîu (65—8 î.e.n.), Juvenal (60—140 e.n.) descriu și ei excesele la care s-a ajuns în folosirea cosmeticelor la romani.

Sub domnia lui Nero, renumitul medic Diocoride, publică în limba greacă „Materia medicală” unde sînt pomenite pentru prima oară depilatoarele.

Pliniu cel Bătrîn (24—79 e.n.), publică cele 37 volume ale „Istoriei naturale” în care, în partea consacrată medicinei, sînt indicate multe formule cosmetice și diferite formule pentru păr. Părul alb era vopsit cu suc verde de coji de nuci sau cu diferite combinații de plumb, păstrate ca formule pînă azi.

Marțîal, epigramist antic (40—104 e.n.) în epigramele lui, i-a satirizat pe bărbații tomnatici care-și vopseau părul și-și ascundeau chelia sub un străt gros de unsoare neagră.

În timpul reginei Cleopatra, despre care se spune că era de o frumusețe rară, apare un formular de cosmetică în care erau indicate rețetele folosite de ea. Formularul a fost distrus în incendiul renumitei biblioteci din Alexandria, dar textul lui a fost în parte reprodus de către Criton. Preocuparea vechilor egipteni pentru frumusețe, este atestată și de alte documente. Se spune că Seș, mama Tétei, soția primului rege al Egiptului, a dat acum cca 6000 de ani, prima rețetă cosmetică, care s-a păstrat scrisă pe pietrele neclintite ale vechilor clădiri regale egiptene; ea conținea sfaturi pentru vopsirea părului. Ebers, în papirusurile vechi de 3 500 de ani (descoperite în 1874) a putut decifra formule de creme, folosite de vechii egipteni pentru a potoli usturimea cauzată de soarele puternic de pe malul Nilului, precum și pentru a înmuia pielea asprită din aceleași cauze.

În anul 100 (e.n.) Criton, medicul împăratului Traian, publică și el un formular de cosmetică, reproducînd în parte rețetele reginei Cleopatra. Lucrarea lui Criton amintește despre îngrijirea părului și a pielii, despre băi și parfumuri, eliminarea petelor de roșeață datorate căldurii, despre tratarea bolilor ce distrug frumusețea etc. Această lucrare s-a pierdut și ea, dar părțile ei principale au fost reproduse de către medicul greț Galenus, întemeietorul galenicei (arta și știința preparării medicamentelor).

Literatura noastră din trecut în domeniul cosmeticii numără foarte puține lucrări, printre care e de menționat lucrarea de o valoare științifică reală a dr. Aurel Voina, după care au mai apărut pînă în prezent diferite lucrări cuprinzînd inițieri privind noțiunile fundamentale ale cosmeticii, unele indicații practice și formule de preparate cosmetice.

g) Medicina și cosmetica

Cei mai celebri medici ai antichității, Hipocrate la greci, Celse și Galen la romani, s-au interesat de cosmetică.

Ei au prescris norme de îngrijire igienică a pielii și chiar tratamente pentru unele dermatoze inestetice.

Deja în această epocă, Galen face o deosebire netă între cosmetica șarlatanilor care urmărea doar frumusețea trecătoare și cosmetica cu adevărat serioasă, bazată pe relațiile de frumusețe cu igiena corpului.

În secolele XIV—XV medicina oficială, mai ales cea franceză, s-a străduit să separe orice tratament cosmetic, de ceea ce era socotit atunci ca practică legală a medicinei.

În 1600, această separare de atribuții, era aproape completă. Rămășițe ale acestei stricte izolări a medicinei de cosmetică, le găsim spre exemplu în Germania, pînă în secolul al XIX-lea. Astfel, în 1830, poziția medicilor față de cosmetică era de așa natură, încît asociația medicilor dintr-un mare oraș universitar a interzis medicilor să-și înscrie pe firmele lor cuvîntul „cosmetică”.

Frumusețe fiziologică sau meșteșugită? Pînă într-o anumită perioadă, scopul esențial al cosmetologiei era înfrumusețarea femeii. Fardurile și machiajul îi făceau fața mai atractivă, camuflînd imperfecțiunile. Unguentele, băile de lapte, ceratele catifelau pielea.

Cuceririle științei medicale, a igienei, dieteticii, a esteticii și gerontologiei au schimbat fundamental preocupările cosmetologiei. Sănătatea organismului, integritatea structurii țesuturilor este păstrată și întreținută astăzi și prin tratamente cosmetice corespunzătoare.

Acum se știe precis că procedeele cosmetice influențează vitalitatea țesuturilor, ajută la igiena pielii, întîrzie apariția ridurilor și menține un timp mai îndelungat tinerețea.

Frumusețea fiziologică, durabilă, se obține prin cumpătare, o completă disciplină a condițiilor vieții, îngrijiri igienice raționale, tratament medical sau chirurgical pentru imperfecțiunile figurii și a corpului. O astfel de înfrumusețare necesită o echipă omogenă de biologi și medici care să-și aplice cunoștințele și arta lor în acest scop.

Înfrumusețarea nu mai este un lux, ea reprezintă un progres social, de o reală importanță.

Trebuie ținut seama că pielea este un organ al corpului care, ca și celelalte reflectă starea de sănătate fiziologică.

Nu există o limită precisă între pielea normală care necesită îngrijiri cosmetice și unele boli inestetice ale pielii.

Nu trebuie să ne mirăm că, medicii dermatologi se interesează de estetica cosmetologică, cu toate că rolul lor incontestabil este în tratamentul bolilor de piele.

Biochimia, chirurgia, fizioterapia și-au lărgit domeniile lor de activitate și în ceea ce privește corectarea numeroaselor imperfecțiuni fizice.

Preocuparea pentru cosmetologie este parte componentă a practicii curente a dermatologiei din zilele noastre.

Activitatea estetică privește medicina, atunci când anomaliile pielii indică boala, iar celălalt aspect privește cosmetologia pură, când este vorba de o piele normală, căreia îngrijirea igienico-cosmetică îi e suficientă pentru a fi menținută în perfectă stare.

h) Evoluția tehnicii și cosmetologia

Pînă s-a ajuns la substanțele cosmetice de astăzi, la folosirea științifică a ceea ce natura pune la dispoziție omului, omenirea a străbătut un drum lung.

Cunoașterea substanțelor chimice potrivite pentru a înfrumuseța, precum și a rețetelor după care trebuiau să fie amestecate ele, se numără printre cele mai vechi cuceriri ale minții omenești.

Din anul 1600 și pînă aproape de 1800, știința cosmetică a fost răspîndită între diferite grupuri: alchimiști, bărbieri, coafori, cameriste și chiar doamne nobile.

În țara noastră, prepararea produselor cosmetice era mai ales o artă casnică, sau cel mult de domeniul artizanatului, practică în laboratoare individuale, pînă aproape de ultimul pătrar al veacului al XIX-lea.

La avîntul industriei cosmetice a contribuit enorm chimia.

Introducerea metodelor științifice de lucru, uniformizarea procedurilor tehnologice, precizarea calităților materiilor prime și controlul produselor cosmetice finite, au ridicat prepararea produselor cosmetice de la artă meșteșugărească pur empirică, la aceea a uneia din ramurile tehnologiei chimice; dar abia în ultima jumătate de veac s-a trecut la cercetări științifice și în acest domeniu.

De menționat că, deși au apărut diverse cărți de cosmetică, reușita preparării formulelor indicate este condiționată de folosirea materiilor prime de cea mai bună calitate și de respectarea conștiincioasă a modului de lucru adecvat.

Industria noastră produce astăzi o gamă vastă de preparate cosmetice și produse de parfumerie, fabricate după metodele cele mai avansate, calitatea produselor fiind controlată și garantată de către laboratoarele de specialitate ale statului.

Ca studiu organizat de nivel superior, știința cosmetică — cosmetologia, datează din 1895, când a fost predată pentru prima dată în școala superioară folosirea preparatelor cosmetice la îngrijirea pielii și a părului.

Această știință s-a extins apoi rapid, mai ales după 1922, în nenumărate școli oficiale și particulare și în învățămîntul universitar tehnic și medical.

i) Moda și cosmetologia — în trecut și azi

Moda este totdeauna și expresia unei anumite stări de spirit, iar reactualizarea modelor statornicește într-un fel sau altul, o legătură lăuntrică între noi și epocile de la care preluăm „cele mai noi creații” ale noastre.

Îndeosebi, femeia are o tendință înăscută de a îmbrăca mereu o haină nouă. Ea găsește în croitoreasă, coafor, estetician sau cosmetician complicități absolut necesari ai acestor transformări.

Facultatea de a place este unul din principalii factori de reușită și în consecință constituie un element de fericire. Femeia evită primejdia banalității, ea stabilind un echilibru între frumusețe și sănătate, ca rezultat al eforturilor liber consimțite de modelare a ceea ce natura i-a oferit.

Fiecare fază a culturii umane a dat naștere unor concepții proprii despre frumusețe, care urma să fie atinsă cu ajutorul mijloacelor cosmetice.

Pe parcursul timpurilor oamenii au încercat să stabilească anumite norme ale perfecțiunii fizice, organizând concursuri de frumusețe, determinând anumite dimensiuni ca de pildă circumferința pieptului, a taliei, statura, șoldurile etc.

Criteriile ideale de apreciere a frumuseții au evoluat însă după modă și epocă și, ceea ce odinioară apărea ca sublim astăzi contrastează, criteriile estetice recomandând alte dimensiuni de apreciere. Moda reflectă viața de moment, fiind prezentă în viața noastră de zi cu zi. Simțim nevoia instinctivă de a prezenta aspecte diferite ale personalității noastre. Dorința de schimbare este motorul ideilor și cercetărilor, reînnoirea mereu spre mai bine și mai frumos, cuprinzând și acest domeniu al menținerii tinereții.

Mijloacele de împodobire a trupului omenesc își găsesc încununarea în podoabe de tot soiul făcute de mîna omului, ca: salbele, brățările, ornamentele din pene etc. Se poate spune că nu există nici un material care să nu fi fost folosit pentru împodobirea trupului: colții de mistreți, dinții de liliac, coaja de ou tăiată în cerculețe, oasele de șarpe, cochiliile de melc, boabele uscate, ciocurile de păsări, bucățelele de fildeș, ornamentele de baga, inelele și lanțurile făurite din fier, argint și aur, sînt numai cîteva exemple.

Pentru a prefăce ornamentul ales într-o podoabă permanentă, oamenii au născocit tatuajul, un obicei care s-a răspîndit în toată lumea, fiind privit ca o expresie a individualității și demnității fiecăruia.

Cunoscutele „inro” japoneze, presărate cu pietre nestemate, nu sînt decît imitațiile de mai tîrziu ale acelorași forme. Cele mai vechi oglinzi erau făcute din scoici netede sau din discuri de metal lustruite, ale căror forme luxoase de mai tîrziu din Egipt, China, Bizanț și Grecia pot fi văzute în muzeele din lumea întreagă.

În domeniul cosmeticelor, Franța își menține înfîietatea la fabricarea parfumurilor, avînd o industrie puternic dezvoltată. Rețetele de preparare a parfumurilor și toate materialele de cercetare sînt considerate și păstrate ca și secretele de stat. Parfumurile „Cristian Dior”, „Chanel”, „Guerlain” etc. sînt încă considerate ca o mîndrie a Franței și care femeie nu se bucură obținînd unul din aceste parfumuri. Fabricile de parfumuri sînt obligate să țină pasul cu moda, care în acest caz suferă oscilații de la o perioadă de timp la alta, schimbări ce se produc însă la perioade mai mari de timp, comparativ cu moda vestimentară.

În fiecare epocă oamenii au căutat și rezolvat problemele legate de înfrumusețarea corpului lor, dar au existat și o multitudine de specialiști veritabili

bili sau falși, doritori de a se ocupa de neplăcerile fizice ale contemporanilor. De exemplu, în timpul lui Ludovic al XIV-lea au existat 200 de peruchieri oficiali ai curții. Se purtau peruci de dimensiuni mari, inventate de un peruchier, Binet, pentru bărbații care aveau chelie. Un coafor al curții, Dagé, era plătit cu o sumă enormă la timpul său, respectiv 250 000 de franci anual. E lesne de calculat cam ce reprezentau în bugetul statului cei 200 de peruchieri.

După Revoluția franceză, s-a renunțat la peruci, a apărut tunsoarea „Titus” purtată uneori de ambele sexe.

În timpul lui Ludovic al XV-lea pe lângă machiajul abundent al feței se obișnuia lipirea de mici alunițe negre, în formă de cerc, de steluțe sau semi-lună. Se urmărea probabil să fie ascunse semnele urâte lăsate de variolă. În aceeași epocă exista obiceiul de a se pudra părul.

Literatul francez Mércier (1740—1814) s-a ridicat împotriva acestui abuz, arătând că „200 000 indivizi își acoperă în mod ridicol părul cu pudră, consumând o cantitate de grâu care ar permite hrănirea a 14 000 de oameni, în fiecare an fiind transformate în pudră 24 de milioane de livre (o livră = aproximativ 500 g) de amidon; 1 200 de peruchieri folosesc 6 000 de băieți pentru această treabă stupidă fără a mai socoti cei 6 000 de valeți, care nu au altă treabă” (Cerbelaud R., „Formulaire de Parfumerie”, 1951).

Pe vremea Mariei Antoaneta, femeile purtau coafuri foarte complicate, împletind buclele cu flori, funde, iar uneori cu macheta unor corăbii. Meșele trase deasupra urechii s-ar datora surorii împăratului Napoleon care, deși foarte frumoasă, avea urechile mari, deformate. Obiceiul purtării perucilor în magistratură a apărut în Franța pe vremea lui Henric al III-lea, dar acest obicei se mai păstrează și azi în Anglia.

Femeile romane purtau coc, părul îl țineau împletit sub formă de rulouri pe frunte, sau îl înnodau la spate și-l fixau cu agrafe, ace de metal sau fildeș, pentru ca apoi să folosească fierul de frezat, cu care-și făceau zulufi, pe care-i desfăceau pe frunte în formă de evantai, ca o diademă.

Femeia blondă a apărut în Roma antică, odată cu primele prizoniere teutone capturate de legiunile romane, care au invadat țările germanice. Ca să nu constituie o ispită pentru bărbații lor, femeile romane recurgeau la tunderea prizonierilor și, din părul acestora își confecționau peruci blonde.

Dacă femeia nu avea la dispoziție părul blond al nemțoaicelor, și-l vopsea, iar dacă nu obținea culoarea care o dorea, prefera să-și taie părul și să poarte perucă.

Moda perucilor în Roma antică o respectau și bărbații care aveau chelie. Cezar, care avea și el chelie, o acoperea cu o coroană de lauri. Despre Comodus se spune că-și presăra pudră de aur pe păr. Pe timpul lui Cezar, după ce a cucerit Galia, a apărut moda culorii roșu-arămiu a părului sau a perucilor. În perioada modei perucilor, pe statuile împărăteselor erau sculptate peruci de piatră. Dacă însă moda se schimba, se schimba și forma perucii.

Ondularea părului cu fierul este invenția unui coafor francez, Raoul Marcel (1872). Datorită perspectivelor economice deschise astfel coaforilor, aceștia i-au ridicat o statuie drept recunoștință.

Ondulația permanentă se daorează lui Karl Néssler din Germania, care a fost mai puțin norocos. El a trebuit să emigreze în America pentru a-și valorifica invenția, căci nici în Germania și nici în Anglia nu găsisse înțelegere.

Grija pentru igienă și înfrumusețare a feței și a corpului constituiau îndeosebi o preocupare numai a unei minorități privilegiate, doar aceasta avînd accesibilitate la preocuparea respectivă. Condițiile de viață ale oamenilor însă s-au schimbat, marele public începînd să se intereseze din ce în ce mai mult de igiena pielii. El aprecia mai bine ca altă dată importanța aspectului estetic al feței și corpului.

În zilele noastre, estetica feței și a corpului a trecut în obișnuință, fiind considerată ca o necesitate. Folosirea mijloacelor de înfrumusețare a devenit ceva normal.

Preocupările estetice și igienice reprezintă grija femeilor și bărbaților care doresc să-și păstreze tinerețea, sănătatea, și de ce n-am spune, și frumusețea.

CAPITOLUL II

NU TOATE PERSOANELE AU ACELAȘI TIP DE PIELE

Există nenumărate tipuri de piele care diferă între ele. Pentru determinarea naturii tenului este necesar un diagnostic cosmetic deoarece numai în felul acesta putem realiza o îngrijire rațională și eficientă.

În acest scop avem nevoie de o lupă (fig. 1) sau de o foiță de hîrtie (fig. 2) pe care o aplicăm pe față și apoi o privim în zare, existența petelor de grăsime



Fig. 1. — Examenul pielii cu lupa



Fig. 2. — Diagnosticul pielii cu foița de hîrtie

îndicîndu-ne o piele grasă. O indicație privind natura tenului o putem obține și cu ajutorul unui creion (dermatograf), dacă cu partea neascuțită vom trage cîteva linii pe piele, apăsînd ușor. În cazul cînd traseul se înroșește, avem de-a face cu un ten sensibil; înroșirea deasupra liniei indică un ten gras iar dacă se observă o adîncitură, este vorba despre o piele uscată; tenul nor-

CAPITOLUL II

NU TOATE PERSOANELE AU ACELAȘI TIP DE PIELE

Există nenumărate tipuri de piele care diferă între ele. Pentru determinarea naturii tenului este necesar un diagnostic cosmetic deoarece numai în felul acesta putem realiza o îngrijire rațională și eficientă.

În acest scop avem nevoie de o lupă (fig. 1) sau de o foiță de hîrtie (fig. 2) pe care o aplicăm pe față și apoi o privim în zare, existența petelor de grăsime



Fig. 1. — Examenul pielii cu lupa

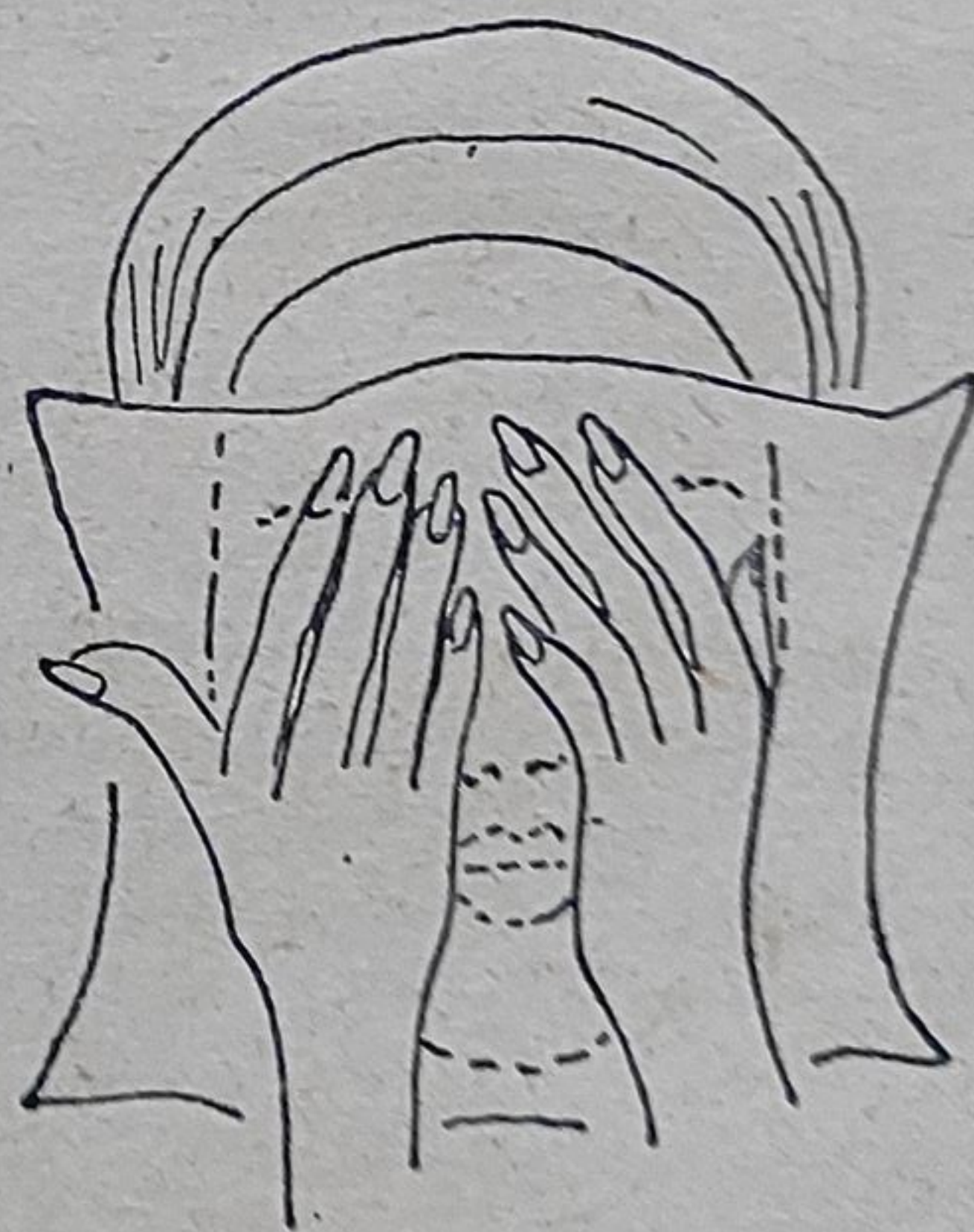


Fig. 2. — Diagnosticul pielii cu foița de hîrtie

îndicîndu-ne o piele grasă. O indicație privind natura tenului o putem obține și cu ajutorul unui creion (dermatograf), dacă cu partea neascuțită vom trage cîteva linii pe piele, apăsînd ușor. În cazul cînd traseul se înroșește, avem de-a face cu un ten sensibil; înroșirea deasupra liniei indică un ten gras iar dacă se observă o adîncitură, este vorba despre o piele uscată; tenul nor-

mal nu prezintă nici o reacție (fig. 3). Menționăm că pentru determinarea naturii tenului, înainte de examinare vom îndepărta orice urmă de fard și alte impurități. Ne vom spăla cu apă și săpun și vom lăsa să treacă aproximativ 8 ore pentru ca pielea să-și recapete aciditatea normală.

Pentru a vă îngirji cu eficiență maximă trebuie să cunoașteți câteva date legate de structura, anatomia și fiziologia pielii.



Fig. 3. — Diagnosticul pielii cu creionul

1. DATE PRIVIND ASPECTUL MORFOLOGIC AL PIELII

Pielea este un organ conjunctivo-epitelial care îmbracă corpul în întregime, cu excepția orificiilor naturale (nas, gură, uretră, vagin, anus) unde rolul de înveliș este preluat de submucoase și mucoase.

Pielea nu este un simplu înveliș al corpului, ci este un organ cu o activitate vitală ca și a inimii, ficatului sau a altor organe.

Pielea este cel mai mare organ al corpului și are următoarele caracteristici:

- suprafața pentru talia mijlocie a unui adult este de cca $1,5-3\text{m}^2$, iar la nou-născut cca $0,25\text{m}^2$;

- greutatea pielii reprezintă aproximativ 6% din greutatea totală a corpului. Astfel, la un om adult cu o greutate de 70 kg, pielea cântărește peste 4 kg;

- grosimea variază (între 0,5—4 mm) după regiuni, vîrstă și sex. Astfel, la nivelul palmelor și al plantelor, pielea este foarte groasă (2—3 mm), iar la pleoape, pe prepuț și pe fața internă a coapselor este subțire (0,7—1 mm). Pielea copiilor și a femeilor este mai subțire decât cea a bărbaților;

- culoarea variază după rasă, vîrstă, sex și regiuni. După rasă, ea poate fi de la alb-deschis pînă la negru-închis. Copiii și femeile tinere au o culoare mai deschisă decât a adulților și bătrînilor. Pielea de la nivelul areolei mamare și cea din regiunea genitală este mai pigmentată decât în alte regiuni. Această pigmentare este mai pronunțată la femei, în special în timpul gravidității.

Culoarea pielii rezultă de fapt din amestecul mai multor culori:

- culoarea proprie a pielii, galbenă, este datorită stratului cornos;

- culoarea albă este cauzată de keratohialină, substanță care se găsește în epiderm și anume în stratul granulos;

- culoarea brun-închisă este provocată de melanină, pigmentul pielii;

- culoarea roșie este datorită sîngelui din rețeau sanguină a dermului.

Relieful pielii este determinat de proeminente și depresiuni (șanțuri, cute). Șanțurile mai mari se observă la nivelul plicilor de flexiune, iar șanțurile mai mici desemnează romburi pe toată suprafața cutanată formînd cadrlajul hașurat caracteristic pielii. La nivelul pulpelor degetelor proeminențele

(crestele interpapilare) și depresiunile (șanțurile interpapilare) au o dispoziție particulară, care este caracteristică fiecărui individ și se menține de la naștere până la moarte, nemodificată. Această dispoziție particulară este cunoscută sub numele de amprente sau dermatoglife.

Orificiile pielii sau porii sînt locurile pe unde glandele sebacee, sudoripare și mamare excretă produsele lor (sebum, sudoare și lapte). Ele sînt situate după natura lor, în jurul perilor sau diseminate pe tot tegumentul.

Consistența pielii este moale; ea este catifelată, grasă, ușor umedă, în funcție bineînțeleș și de cantitatea secrețiilor fiziologice.

Elasticitatea pielii este foarte mare. Astfel un fragment de 2 cm suportă o greutate de 2 kg fără a se rupe. În caz de întindere lentă (graviditate, creștere) se pot rupe fibrele elastice din derm, apărînd vergeturile.

Luciul pielii este mai pronunțat acolo, unde cadrilajul hașurat lipsește (buza, pavilionul urechilor etc.).

a) Histologia pielii

Pielea se compune din trei straturi: epidermul, dermul și hipodermul (fig. 4 și 5).

Epidermul, care constituie stratul periferic al pielii, este un epiteliu stratificat. Celulele epidermului sînt dispuse în șase rînduri suprapuse, după cum urmează:

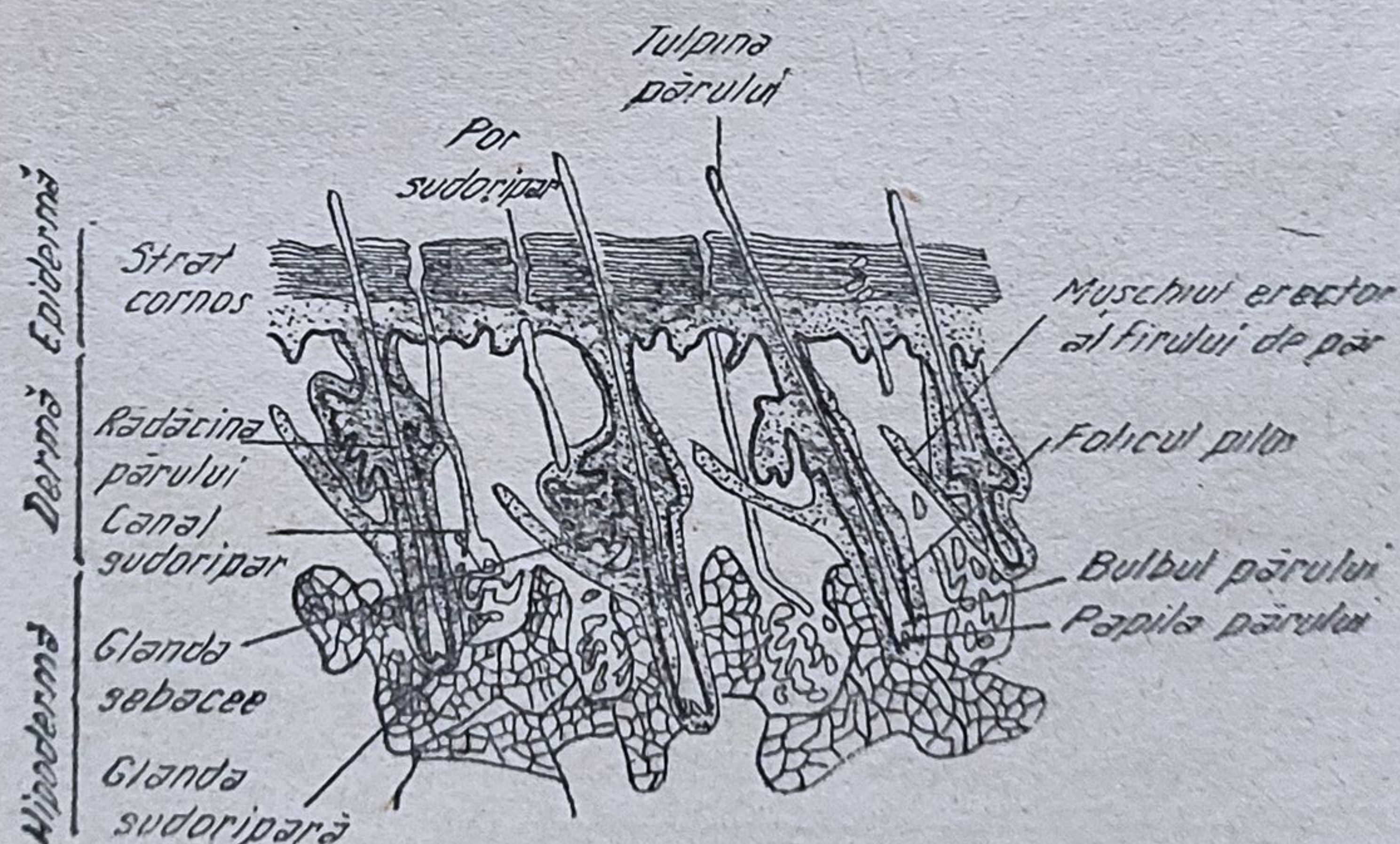
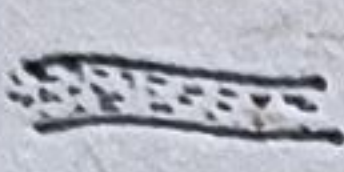


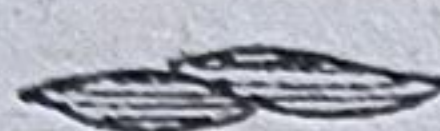
Fig. 4. — Pielea și structura ei

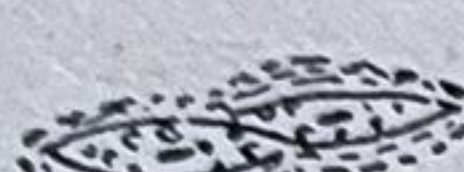
— stratul bazal sau germinativ este stratul cel mai profund, format dintr-un singur rînd de celule cilindrice, dispuse paralel („în palisadă”) și așezate pe membrana bazală, care le desparte de derm. Aceste celule au fost denumite keratinocite și au rolul de reînnoire continuă a celulelor epiteliale din straturile de deasupra.


Tot în stratul bazal se mai găsesc și melanocitele, celule care au capacitatea de a forma pigmentul melanic (melanina) care dă culoare pielii;

— *stratul filamentos*, spinos sau mucos al lui Malpighi este un strat format de fapt din 6—21 rânduri de celule poligonale, care provin din celulele stratului germinativ. Celulele mai tinere împing spre suprafață celulele mai vechi.

 *celule din stratul bazal în diviziune*

 *celule unite prin fibrile*

 *celule cu granule de grăsime*

 *celule cu grăsime și cheratină*


 *strat cornos complet cheratinizat*

Fig. 5. — Transformarea celulelor epidermice

Celulele acestui strat sînt legate între ele prin niște fibrile denumite punți intercelulare, care explică rezistența deosebită de la acest nivel;

— *stratul granulos* este format din 1—5 rânduri de celule romboidale, cu marea axă orizontală și nucleul degenerat. Citoplasma celulelor conține grămezi mari de keratohialină;

— *stratul lucid* este format din celule fuziforme care au nucleu puțin vizibil;

— *stratul cornos* este format dintr-o supra-punere de celule cornoase, turtite, care nu mai au nucleu și se disociază ușor. Grosimea acestui strat diferă după regiune, sex și profesie;

— *stratul exfoliativ* sau disjunct este format tot din celule cornoase, mai bătrîne și care fiind slab unite se desprind (exfoliază) continuu. Acest proces abia vizibil se numește descuamație fiziologică.

Celulele stratului cornos și exfoliativ sînt de fapt celule moarte, care sînt înlocuite mereu prin formare de noi celule. Aceste schimbări sînt caracteristice și pentru păr, unghii și glandele sebacee.

Dermul este de fapt un țesut conjunctiv format din fibre, celule și substanța fundamentală. Delimitat de epiderm prin membrana bazală, sinuoasă, el este constituit din două straturi:

— *stratul papilar*, mai subțire sau dermul superficial, papilar este situat la nivelul papilelor dermice (proeminențe conice care se mulează pe prelungirile epidermului, denumite creste interpapilare).

— *corionul* sau dermul propriu-zis, cel de-al 2-lea strat, cuprinde 4/5 din grosimea dermului.

Fibrele care compun dermul sînt de trei feluri: fibre conjunctive, fibre elastice și fibre reticulare. Aceste fibre se întretaie în toate sensurile constituind o triplă rețea care este presărată de celule.

Celulele sînt de două feluri: celule fixe (fibroblaști, fibrocite, mastocite, plasmocite, celule pigmentare) și celule migratorii (limfocite, monocite și granulocite), provenite din vasele sanguine. Fibroblastul este celula specializată în elaborarea fibrelor de collagen.

Fibrele și celulele sînt cuprinse în așa-numita substanță fundamentală gelatinoasă, amorfă, omogenă și acidofilă (se colorează în roz-palid cu ajutorul eozinei).

În afara elementelor de mai sus, dermul conține numeroase vase sanguine, limfatice și terminații nervoase.

Odată cu vârsta dermul își pierde din elasticitate fapt care are ca urmare formarea ridurilor.

Hipodermul este stratul cel mai profund al pielii și este format din țesut conjunctiv lax, în ochiurile căruia se află celule grăsoase mari, grupate în lobuli, care constituie paniculul adipos. În hipoderm, pătrund uneori glomerulii glandelor sudoripare și își au sediul unii mușchi piełoși și corpusculii senzitivi.

b) Formațiunile anexe ale pielii – glandele pielii

Glandele pielii își elimină produșii de secreție la suprafața epidermului și îndeplinesc funcții fiziologice importante.

După structura anatomică, aceste glande sînt de două feluri: acinoase și tubulare. După felul secreției se deosebesc: glande holocrine (sebacee) și glande sudoripare (ecrine și apocrine).

Glandele sebacee sînt anexate unor foliculi piloși, fiind situate mai superficial decît glandele sudoripare. Sînt glande de tip acinos — holocrin, aceasta însemnînd că produsul lor de secreție — sebumul — este pus în libertate prin distrugerea celulelor în care este înmagazinat. Sebumul este evacuat în foliculul pilos printr-un canal foarte scurt — conductul sebaceu.

Glandele sebacee sînt mai dezvoltate și mai numeroase în anumite regiuni ca: frunte, șanțul nazo-genian, bărbie, partea superioară a trunchiului (mai ales zonele presternală și între omoplați) și în regiunea genitală. În regiunile lipsite de păr (palme și tălpi) ele lipsesc.

Forma acestor glande este cea de lobuli. La periferie, lobulul are celule germinative, iar în centru se găsesc celule care conțin o mare cantitate de grăsimi neutre.

Glandele sudoripare se găsesc pe toată suprafața pielii, spre deosebire de glandele sebacee, fiind mai numeroase și mai dezvoltate în unele regiuni. Forma lor este tubulară, la fiecare tub distingîndu-se o porțiune secretorie, glomerulul, situată în dermul profund sau hipoderm, și o porțiune excretorie, canalul sudoripar, care după ce străbate dermul și epidermul se deschide la suprafața pielii printr-un mic orificiu, porul sudoripar.

Există două tipuri de glande sudoripare: glande ecrine și glande apocrine.

Glandele ecrine sînt glandele sudoripare propriu-zise. Ele sînt diseminate pe toată suprafața pielii, în special pe palme și tălpi. Secreția lor este merocrină, adică celulele secretă sudoarea fără să se distrugă.

Glandele apocrine sînt mai puțin numeroase, însă mai mari și se găsesc în axile, mameloane, perineu și regiunea anală. Secreția lor este holomero-crină, adică celulele glandulare se distrug parțial în timpul secreției. Spre deosebire de glandele ecrine, al căror tub excretor se deschide direct la suprafața pielii, glandele apocrine se deschid în interiorul foliculului pilosebaceu.

c) Funcțiile epidermului și ale anexelor

Keratinogeneza este un proces care începe la nivelul celulelor stratului germinativ (keratinocite) și se termină prin formarea celulelor stratului cornos, care sînt celule moarte, fără nucleu, turtite, cu pereți constituiți dintr-o substanță rezistentă, keratina. Keratina este o proteină foarte bogată în sulf, care conferă pielii o rezistență deosebită. Conținutul în sulf al unghiilor și părului este mai mare.

În procesul de formare a keratinei un rol deosebit îl joacă glicogenul, care servește și ca substrat energetic. Keratina celulei cornoase este rezistentă la factorii mecanici sau chimici din mediul extern, iar prin aciditatea ei constituie mantaua acidă, care rezistă la acțiunea microbilor, virusurilor și a paraziților criptogamici.

În interiorul celulelor keratinizate se găsește o substanță grasă, grăsimea cornoasă, bogată în acizi grași nesaturați (acid linoleic și linolic), colesterol etc.

În rezumat, keratinogeneza realizează lama cornoasă care prin rezistența și elasticitatea ei se opune agresiunii factorilor din mediul extern, îndeplinind în acest fel un rol fiziologic de apărare.

Lipsa de vitamina A poate duce la keratinizarea exagerată, urmată de o descuamație abundentă.

Melanogeneza este procesul prin care se sintetizează melanina, pigmentul pielii. Melanina este produsă de către melanocitele din stratul bazal (germinativ) al epidermului, în organe subcelulare specializate — melanozomi — și este stocată sub formă de granule în citoplasma melanocitelor. De aici pigmentul este transferat în keratinocitele înconjurătoare.

Melanina este o proteină complexă, cu un bogat conținut de cupru. Sinteza ei constituie un proces biochimic complicat, în care tirozina se transformă în dihidroxifenilalanina (DOPA), după care urmează alte etape în urma cărora rezultă indol-5-6-chinona, iar aceasta, prin polimerizare, dă naștere pigmentului propriu-zis.

Pigmentul melanic are rolul de protecție față de lumină și razele ultraviolete.

Rapiditatea formării acestui pigment diferă de la om la om, ceea ce explică faptul că, la aceeași expunere la soare, în general, persoanele blonde nu se bronzează la fel ca cele brune.

O serie de factori influențează melanogeneza. Astfel, sinteza și distribuția pigmentului sînt controlate de un hormon hipofizar — hormonul melanostimulator. Hormonii suprarenalelor inhibă melanogeneza, lipsa lor ducînd la hiperpigmentări, ca în boala Addison. Hormonul tiroidian stimulează pigmentogeneza. Hipertiroidismul se însoțește de pigmentări, în timp ce în hipotiroidism (mixedem) apare o paliditate caracteristică.

Cuprul, arsenicul, calciul, magneziul stimulează pigmentogeneza, iar molibdenul, mercurul și aurul o inhibă.

Lipsa vitaminelor A, C și PP provoacă hiperpigmentări.

Funcția de barieră este una din formele prin care pielea își realizează rolul său de organ protector. Această funcție este îndeplinită de stratul lu-

cid, supranumit și strat-barieră. Stratul lucid are un pH acid și este constituit din substanțe hidrosolubile și lipide. Astfel, se explică capacitatea sa de a controla tranzitul apei prin epiderm și de a lega baze și acizi slabi. Deci, această zonă reglează permeabilitatea cutanată.

Secreția sebacee sau sebumul este produsul glandelor sebacee. Sebumul rezultă din distrugerea celulelor glandulare (secreție holocrină) și este format din fosfolipide, colesterol, trigliceride și acizi grași nesaturați.

Secreția sebacee, care se află sub dependența sistemului nervos central, este continuă, cantitatea medie în 24 de ore fiind de 1—2 g.

Sebumul participă la alcătuirea așa-numitului film hidrolipidic superficial, care este capabil să absoarbă o mare cantitate de apă și colesterol. Deoarece conține acizi grași nesaturați și alte substanțe, sebumul participă la apărarea antimicrobiană și antifungică a pielii. De asemenea, el protejează firul de păr, pe care-l îmbracă într-o peliculă fină și îi asigură o oarecare suplețe.

Astfel, sebumul este un adevărat lubrifiant al pielii și părului. Secreția sebacee este influențată de o serie de factori ca: sistemul nervos (emoțiile duc la contracția mușchilor erectori ai firelor de păr, urmată de hipersecreția sebacee), hormonii (androgenii excită, iar estrogenii inhibă secreția seboreică), temperatura mediului înconjurător (dacă este ridicată stimulează secreția) și razele ultraviolete (în doze mici stimulează, iar în doze mari diminuează secreția).

Secreția sudoripară sau sudoarea este produsul glandelor sudoripare. Aceasta este un lichid limpede, cu miros caracteristic, care variază după regiuni, rasă și individ. Sudoarea conține 1% substanțe și 99% apă. Dintre substanțe amintim: ureea, acidul uric, creatinina, amoniacul, glucoza, acidul lactic, vitamine (C, B₁, B₂, PP), săruri minerale (de sodiu, potasiu, magneziu etc.) și acizi volatili (acetic, formic, butiric, valerianic și caproic).

Secreția sudorală este continuă, în mod normal imperceptibilă (perspirația insensibilă), cantitatea medie în 24 de ore fiind de 600—800 ml. În condiții speciale, ca efort sau temperatură ridicată a mediului ambiant, se poate elimina o cantitate enormă de sudoare, ajungând pînă la 10 litri.

După felul glandelor care o secretă, ecrine sau apocrine, sudoarea are câteva caracteristici distincte. Astfel, sudoarea ecrină este foarte acidă (pH=3,8) și fluidă, iar sudoarea apocrină este aproape alcalină (pH=6,9), viscoasă și se elimină intermitent, stadiul secretor fiind urmat de o pauză lungă. Aciditatea sudorii ecrine mărește puterea de apărare a pielii față de agenții patogeni, în timp ce tendința spre alcalinitate a secreției apocrine explică condițiile extrem de favorabile dezvoltării microbilor și micozelor (ciupercilor) la nivelul axilelor și regiunilor inghinale.

Secreția sudoripară este influențată de factorii externi (căldura o stimulează) și interni (sistemul nervos, efortul muscular etc.). Acetilcolina, adrenalina și pilocarpina stimulează secreția de sudoare, în timp ce atropina o inhibă.

Pilogeneza este procesul de formare a firelor de păr la nivelul foliculilor piloși. Creșterea firului de păr se face în ciclu cu durata de 2—6 ani. Părul este constituit din tricokeratină.

Culoarea părului se datorește prezenței unor melanine, eumelanina (asemănătoare cu melanina din epiderm), care colorează părul în brun și negru și feomelanina, care îl colorează în galben-roșcat.

Pilogeneza este influențată de factori ca: hormoni, circulația sanguină dermică și factori exogeni. Astfel, hiperfuncția hipofizei (excesul de hormon somatotrop la bolnavii de acromegalie, sau de ACTH în boala Cushing) duce la hipertricoză (păr în exces), în timp ce hipofuncția hipofizară (nanism) se însoțește de hipotricoză. Corticoizii în aplicații locale sau injectați în derm stimulează pilogeneza. Hormonii sexuali masculini (androgenii) inhibă pilogeneza, în timp ce hormonii sexuali feminini (estrogenii) excită pilogeneza.

Vasodilatația stimulează creșterea părului, în timp ce spasmele capilarelor din papila bulbului pilos sînt urmate de căderea părului (alopecie).

Razele ultraviolete, substanțele vasodilatatoare (histamina, vitamina PP, procaina), substanțele fotodinamice (meladinina), vitaminele A, B₂, E, H₁ și unele elemente minerale ca Fe, Cu, I stimulează pilogeneza, iar sărurile de taliiu și substanțele antimitotice (folosite în tratamentul cancerului) o inhibă.

d) Fiziologia generală a pielii

Funcțiile proprii epidermului împreună cu funcțiile dermului concură la îndeplinirea funcțiilor specifice pielii, dar și la efectuarea unor procese fiziologice generale, vitale pentru întregul organism.

Protecția este mecanică și chimică. Protecția mecanică se datorește atât keratinei și grăsimii din stratul cornos al epidermului, care formează o lamă cornoasă elastică și rezistentă la agresiunea factorilor din mediul extern, cât și fibrelor elastice și colagene din derm. Astfel, pielea poate opune o rezistență la forțele mecanice exterioare cînd acestea tind să o deformeze. De asemenea, ea se poate întinde în funcție de diferitele poziții pe care corpul nostru le ia.

Protecția chimică se datorește conținutului în grăsimi al stratului cornos, care asigură astfel impermeabilitatea pielii față de apă și față de substanțele acide și alcaline slabe. Reacția acidă ($\text{pH} = 5,5$) a pielii îi conferă acesteia o rezistență față de microorganisme (barieră biologică).

Protecția față de razele ultraviolete se datorește stratului cornos (barieră fizico-optică) și mai ales melaninei (fotoprotector biochimic).

Desigur că aceste bariere pot fi rupte ca urmare a unor factori nocivi din mediul extern care depășesc limita lor de rezistență.

Termoreglarea. Pielea participă la menținerea temperaturii constante a corpului, ea comportîndu-se ca intermediar al schimburilor de căldură între organism și mediul extern.

Frigul provoacă vasoconstricție, care împiedică o pierdere mai însemnată de căldură, în timp ce căldura provoacă vasodilatație, care la rîndul ei excită secreția sudoripară. Sudoarea se elimină pe suprafața pielii în cantitate mai mare unde, prin evaporare, produce o răcire a organismului. În condiții de hipertermie se poate elimina o cantitate enormă de sudoare (cca 10 l).

Pierderea de căldură prin piele se face prin: radiație, convecție, conducție și evaporare. În atmosferă umedă evaporarea este inoperantă.

Pielea ca organ de simț. Pielea, prin situarea ei este supusă la acțiunea factorilor din mediul ambiant. Terminațiile nervoase din piele (receptorii periferici) transformă excitațiile din afară în impulsuri nervoase. Aceste impulsuri ajung pe calea nervilor la nivelul scoarței cerebrale, unde ia naștere o senzație.

Pielea poate recepționa următoarele feluri de senzații: tactilă, inclusiv presiunea (mecanorecepția), dureroasă, inclusiv arsura și pruritul — mîncărimea — (algorecepția) și termică, la frig și la cald (termorecepția).

Pentru fiecare din aceste senzații există în piele organe receptoare diferite (de exemplu, pentru frig sînt corpusculii Krause, iar pentru cald corpusculii Ruffini).

Importanța pielii ca organ de simț este mare. S-a stabilit că pe 1 cm² de suprafață cutanată se găsesc 100—200 puncte dureroase, 25 puncte sensibile la presiune, 12—13 puncte sensibile la frig și 1—2 puncte sensibile la cald. Cele mai multe puncte sensibile la presiune se află pe vîrfurile degetelor, pe palme, pe tălpi și pe vîrfurile limbii.

Respirația. Pielea captează oxigenul atmosferic și elimină în schimb bioxidul de carbon, produs al metabolismului celulelor respective.

Permeabilitatea cutanată. Pielea reprezintă o cale de introducere a medicamentelor și cosmeticelor. Epidermul este permeabil apei, însă într-un grad mai redus, datorită keratinei și grăsimilor din compoziția sa.

Absorbția diferitelor substanțe se poate face prin orificiile pilo-sebacee și sudoripare. În general, soluțiile apoase pătrund mai repede decît grăsimile. Pielea este permeabilă pentru grăsimi și aceasta cu atît mai mult cu cît ele sînt mai fluide. Cea mai mare putere de pătrundere o au uleiurile. Există două mecanisme de pătrundere: prin aplicare simplă și inhibiție lentă (2—5 ore), mecanism prin care penetrația este cu atît mai mare cu cît vehiculul este mai fluid: axungia, seul, apa, vaselina, ceara, lanolina și prin fricțiune (5—10 minute). În acest caz absorbția este condiționată de vîscozitatea substanței (lanolina, fiind cea mai vîscoasă, pătrunde mai mult).

În practica zilnică de dermatologie sau de cosmetologie, adăugarea lanolinei în unguente face ca absorbția să fie maximă și odată cu ea se absoarbă substanța (medicamentul) activă. Explicația acestui fenomen este următoarea: colesterolul conținut în lanolină se combină cu proteinele din celulele epidermice, formînd un complex lipoproteic, numit cenapsă. Aceasta modifică proprietățile fizice ale celulelor epidermice făcîndu-le capabile să absoarbă substanțele active.

Electrofiziologia cutanată. Prin mobilizarea electrolitilor din epiderm se produce un curent electric de polarizare care, captat cu ajutorul a doi electrozi, poate fi măsurat cu un microampermetru.

Rolul de imunologie. Dermul, prin componentele sale celulare, are un rol important în procesele de apărare. Astfel, histocitele se pot transforma în macrofage, care înglobează particulele străine pătrunse la acest nivel; limfocitele prezente în piele au capacitatea de a forma anticorpi, împotriva diferitelor substanțe nocive (antigeni); mastocitele au capacitatea de a elibera histamina și heparina, ca urmare a ciocnirii dintre antigeni și anticorpi.

Intervenția pielii în imunologie, și deci în procesul de sensibilizare față de anumiți agenți patogeni, a făcut să se realizeze o serie de reacții (teste) cutanate cu valoare diagnostică: reacții la tuberculină și tricofitină, reacția Dick în scarlatină, testele epicutate în diagnosticul bolilor dermatologice de natură profesională etc.

2. TIPURI DE TEN

a) Tenul normal

Ten endemic caracterizat prin pori fini, piele mată, catifelată, suplă, întâlnit destul de rar, mai ales la copiii mici înainte de pubertate.

O astfel de piele suportă greu apa dură calcaroasă, cea mai bine tolerată fiind apa de ploaie. Dacă nu avem apă de ploaie putem folosi apă fiartă și răcită, apă distilată, sau apă minerală de masă. Mai putem folosi o jumătate de linguriță de borax la un litru de apă sau 5 g tinctură de benzoe la aceeași cantitate de apă.

Folosirea săpunurilor nu se recomandă, iar în cazul când sîntem totuși obligați să le folosim, este bine ca acestea să fie neutre sau ușor acide, sau mai bine să întrebuițăm într-o zi un săpun și în altă zi un alt fel de săpun. De asemenea, nu se recomandă folosirea săpunului mai mult de două ori pe săptămână.

O spălare exagerată duce la uscarea pielii.

Persoanele care fac abuz de săpun, îndepărtează de pe piele stratul de grăsime naturală, silind glandele sebacee la o muncă suplimentară pentru înlocuirea lui. Aceasta determină ridarea și ofilirea timpurie a pielii.

Curățirea se face cu o cremă demachiantă sau cu lapte demachiant, ștergîndu-se apoi obrazul cu un tampon de vată îmbibat cu o loțiune din plante (tei, nalbă, mușetel) sau cu o loțiune tonică.

După demachiere și aplicarea loțiunii se recomandă folosirea unei creme de noapte, tip cold-cream.

Dimineața se aplică crema de zi, care va servi atît pentru protecția pielii, cît și ca suport pentru pudră. Excesul de cremă se îndepărtează ușor cu un șervețel subțire de hîrtie, prin apăsarea acestuia pe față, din loc în loc.

Aceeași atenție care se dă îngrijirii feței, trebuie acordată îngrijirii gîtului, decolteului și cefei. Atît gîtul, cît și ceafa vor fi masate zilnic cu o cremă grasă. Îngrijirea gîtului și a decolteului este foarte importantă, deoarece ofilirea prematură a pielii se datorește în general lipsei de îngrijire.

b) Tenul gras

Tenul gras este lucios, lipsit de suplețe, unsuros în special pe frunte, aripile nasului și bărbie. Acest aspect este consecința activității sporite a glandelor sebacee.

Pielea grasă prezintă porii dilatați, datorită cantității sporite de sebum, iar cu timpul, neîngrijită, capătă o culoare gălbuie.

Acest tip de piele este terenul favorizant al apariției comedoanelor și chiar a acneei.

Tenul gras este caracteristic femeilor brunete.

Specialiștii îl împart în două categorii:

— ten gras uleios, care este lucios și la apăsare ușoară prezintă o suprafață netedă;

— ten gras asfixic (transformat din tenul gras uleios care nu a beneficiat de îngrijiri cosmetice adecvate) care prezintă porii închiși, cu exces de sebum și cu un strat cornos dezvoltat. Se observă numeroase puncte negre care se transformă uneori în coșuri. Asfixia cutanată are loc datorită următoarelor fenomene:

- celulele cornoase moarte de la suprafața pielii se descuamează incomplet;

- excesul de secreție sudoripară astupă porii pilosebacei;

- se produce hipercheratinizarea pielii. Astfel, este împiedicată evacuarea liberă a sebumului și a transpirației, orificiile de ieșire fiind astupate;

- circulația sanguină se diminuează și țesutul cutanat nu este bine aprovizionat cu oxigen;

- o insuficientă îngrijire a pielii și folosirea necorespunzătoare a unor produse cosmetice.

Seboreea se pune ușor în evidență prin aplicarea pe piele a unei foițe de hârtie care se pătează. Dacă presăm pielea între două degete, se constată filamente seboreice pe care le putem face să iasă din pori.

Pielea grasă se ridează mai greu, dar este lipsită de suplețe și frăgezime din cauza efortului la care sînt supuse glandele sebacee.

Îngrijirea zilnică și în special curățirea profundă prezintă o importanță deosebită pentru tenul gras.

Pentru îngrijirea zilnică a tenului gras se pot folosi apa și săpunul, dar unele tipuri de ten gras prezintă însă intoleranță. În această situație folosirea săpunului se va face numai de 2—3 ori pe săptămînă.

Dacă pielea este acneică și există riscul unei infecții este bine ca apa pe care o folosim să fie mai întîi fiartă și apoi răcită, iar în locul prosopului să folosim șervețele de hârtie pe care apoi să le aruncăm. Cele mai indicate săpunuri sînt cele cu borax și sulf.

În cazul tenului gras trebuie evitată folosirea cremelor de curățat, care accentuează gradul de grăsime a pielii și provoacă unele neajunsuri, ca apariția punctelor negre, a coșurilor etc.

Pentru curățire se poate folosi o soluție de albuș de ou amestecat cu zeamă de lămîie (jumătate de lămîie) și 15 ml alcool, adăugat picătură cu picătură.

Tenurile grase mai pot fi demachiante și cu așa-zisa „făină cosmetică” care se poate prepara din 20 g tărițe, 5 g mălai, 2,5 g borax. Altă formulă prevede 70 g tărițe, 20 g mălai, 10 g bicarbonat de sodiu.

Curățirea de seară se va completa cu o degresare pentru care putem folosi alternativ și în funcție de toleranță loțiuni cu sulf, cu acid salicilic, sau loțiuni astringente care conțin alaun. Alcoolul camforat se poate folosi și el fără să irite pielea, fiind și un dezinfectant.

Loțiuni pentru tenul gras ne putem prepara și singure din câteva plante sub formă de infuzii: cimbru, pătlagină, lăptucă, care se folosesc sub formă de comprese pe care le menținem pe față 5—10 minute.

Nu este bine să folosim soluții puternic degresante (de exemplu benzina), deoarece are loc o hipersecreție a glandelor sebacee și pielea îmbătrânește prematur. O degresare puternică se efectuează cu licoarea Hoffmann (se prepară în farmacii) care conține eter, alcool, dar nu se va recurge la ea decât în cazuri extreme și numai cu prescripția medicului.

Dacă pielea are porii mici se pot folosi comprese cu apă caldă, urmate întotdeauna de spălări sau comprese reci.

Dacă pielea prezintă porii mari, deschiși sînt indicate loțiunile astringente cu alaun.

În general, curățirea obrazului cu apă și săpun și aplicarea unei loțiuni ușor degresante în fiecare seară asigură întreținerea corespunzătoare a unui ten gras.

Aplicarea de creme de noapte nu este indicată.

Pentru prevenirea ridurilor din jurul ochilor, seara la culcare se va aplica în această regiune, puțină cremă grasă, hrănitoare.

Dimineața, după o simplă spălare cu apă, se aplică o cremă pe bază de stearați după care se pudrează. Pudrele sînt necesare în îngrijirea unui ten gras, deoarece absorb grăsimea și fac să dispară luciul pielii.

De multe ori, în cazul unui ten excesiv de gras, trebuie să se recurgă la loțiuni și pudre speciale.

Pentru tenul gras se recomandă măști absorbante cu caolin, tărițe, alaun, albuș de ou, drojdie de bere etc.

Aceste măști se aplică reci, dacă însă pielea nu se degresează suficient pot fi folosite calde.

După scoaterea măștilor calde se aplică comprese reci. În tratamentul și în îngrijirea tenului gras se recomandă masaje de tip special (petrisaj, vibrator) efectuate de cosmeticiană.

Aceste masaje destupă glandele sebacee de secreția lor grasă și îmbunătățesc circulația sîngelui la nivelul pielii.

Deseori, tenul gras prezintă puncte albe minuscule, dure, care seamănă cu niște perle mici. Aceste puncte nu pot fi stoarse decât dacă le înțepăm cu un ac, dezinfectat în prealabil cu alcool și în flacără.

Operația este însă dificilă și necesită o îndemînare specială, fiind greu de executat de persoana respectivă, fapt pentru care este bine, în astfel de situații, să ne adresăm unei specialiste.

c) Tenul uscat

Tenul uscat este fin, subțire, fragil, iritabil și se descuamează ușor. Uneori se observă și riduri fine.

Dacă o foiță de hîrtie se trece peste față și este privită în zare și nu se observă pe ea pete grase, înseamnă că tenul este uscat.

Distingem două categorii de tenuri uscate: ten uscat din lipsă de grăsime — ten alipic — și ten uscat din lipsă de apă — ten deshidratat.

Pielea deshidratată este ștearsă, brăzdată de riduri fine. Prinsă între degete pune în evidență lipsa ei de suplețe și elasticitate.

Tenul uscat se mai poate recunoaște și prin faptul că este foarte sensibil la frig (iarna observăm apariția de pete roșietice din loc în loc), la vînt, soare, săpun, loțiuni alcoolizate, creme pe bază de glicerină.

Tenul deshidratat se întâlnește și la persoanele mai în vîrstă, ca o consecință normală a îmbătrînirii.

Factorii care pot determina uscarea pielii

Factori interni:

- predispoziție congenitală, respectiv un număr redus de glande sebacee sau o secreție insuficientă a acestora;
- tulburări endocrine, mai ales tiroidiene;
- tulburări nervoase;
- tulburări ale circulației sanguine;
- unele boli interne.

Factori externi:

- influențe ale factorilor de mediu;
- produse cosmetice folosite necorespunzător.

Este bine să cunoaștem faptul că de multe ori noi înșine contribuim la uscăciunea pielii fie prin folosirea abuzivă de săpun și apă dură care usucă și irită tenul, fie prin lipsa de îngrijire, fie prin exces de produse cosmetice necorespunzătoare. De asemenea, curele de slăbire prin care privăm organismul de lichide pot face ca pielea să se deshidrateze.

Curățirea obrazului în cazul tenului uscat se face numai cu o cremă grasă sau cu lapte demachiant.

O curățire bună poate fi obținută și cu ajutorul unor bucăți de unt de cacao pe care le trecem pe față. Topindu-se la temperatura pielii, untul de cacao înglobează cu ușurință impuritățile și fardul. Prin îndepărtare deci, fața rămîne curată, suplă și moale.

Tot în același scop pot fi folosite vaselina simplă sau uleiul de parafină. Aceste substanțe vor fi utilizate însă numai în cazul în care nu avem la îndemînă alte preparate.

Cele mai indicate rămîn însă cremele și emulsiile de curățat.

După curățire se recomandă o loțiune pentru ten uscat, de exemplu, o infuzie de tei, nalbă, mușetel sau o loțiune tonică, nealcoolizată. În locul loțiunilor putem efectua și pulverizări cu apă minerală sau infuzii de plante.

Curățirea și aplicarea loțiunilor trebuie efectuată numai cu produse adecvate tenului uscat.

Sînt contraindicate săpunurile, apa caldă sau calcaroasă, cremele pe bază de stearați.

Seara, după curățirea și ștergerea obrazului cu o loțiune, se va aplica o cremă grasă nutritivă pe bază de lanolină.

Persoanele care prezintă sensibilitate față de lanolină vor renunța la folosirea cremelor avînd ca bază această substanță.

Și pentru tenul uscat se recomandă masaje ușoare și aplicarea de măști.

Masajele se pot efectua cu o cremă semigrasă în care se adaugă sucuri de castraveți, morcov, lămîie.

Este foarte indicată masca de parafină caldă care se menține pe obraz 20—30 minute.

Se mai pot folosi măști de gălbenuș de ou, de amidon, de caolin.

O dată la trei săptămîni se recomandă baia de aburi timp de 10 minute, cu apă în care s-au adăugat flori de mușetel sau salvie, iar o dată pe săptămîină aplicarea de măști hidratante cu sucuri de fructe, plante, caimac, smîntînă, gălbenuș de ou etc. La 2—3 zile se indică aplicarea de comprese călduțe îmbibate cu infuzii de plante, după care se va unge fața cu o cremă hidratantă.

Pentru îngrijirea tenului uscat mai trebuie să știm că:

- lăptișorul de matcă, mierea de albine încorporate în cremă sau sub formă de loțiuni, măști etc. constituie, de asemenea, remedii prețioase pentru menținerea pielii suple și proaspete;

- produsele lactate ca smîntîna, laptele, caimacul pot fi folosite în îngrijirea tenului uscat, deoarece în afară de calitățile lor emoliente măresc aciditatea pielii;

- este bine să ne ștergem fața de două ori pe zi cu un tampon de vată îmbibat cu lapte;

- plimbarea în ploaie constituie un mijloc foarte bun de a hidrata și înprospăta pielea;

- dacă obișnuim să ne pudrăm, vom aplica sub pudră un strat subțire de cremă, în caz contrar riscăm să accentuăm gradul de uscăciune a pielii.

d) Tenul mixt

Tenul mixt este frecvent întîlnit. El prezintă o secreție grasă pe nas, bărbie, frunte, restul porțiunilor fiind uscate (fig.6). În îngrijirile zilnice trebuie ținut seama de această caracteristică pentru a aplica produse specifice fiecărei regiuni.

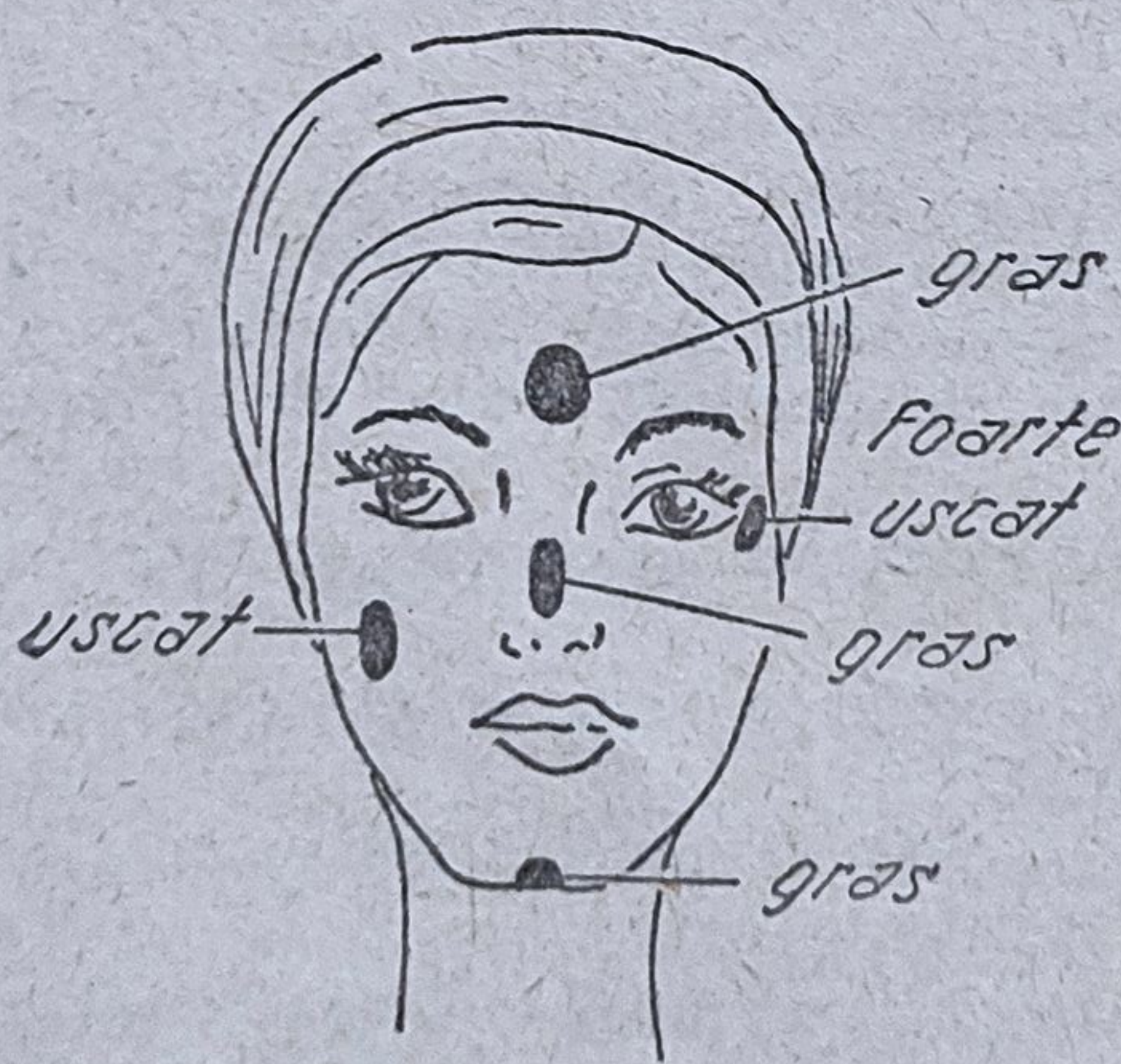


Fig. 6. — Ten mixt

Curățirea se face cu o cremă sau cu lapte demachiant, apoi se șterge obrazul cu un tampon de vată îmbibat cu o loțiune din plante (tei, nalbă, mușetel) sau cu o loțiune tonică.

După demachiere și aplicarea loțiunii se recomandă folosirea unei creme de noapte, tip cold-cremă.

Dimineața, se aplică cremă de zi, care va servi atât pentru protecția pielii, cât și ca suport pentru pudră. Excesul de cremă se îndepărtează ușor cu un șervețel subțire de hîrtie, prin apăsarea acestuia pe față, din loc în loc.

Pentru îngrijirea zilnică a feței, dermatologii recomandă ca prosopul să fie schimbat la două zile și acesta să

fie fiert în apă, fără adaos de detergent, uscat și călcat cu fierul fierbinte. Aceasta protejează obrazul de acțiunea diferiților microbi.

Se recomandă ca obrazul să nu fie șters puternic cu prosopul, ci numai prin apăsări ușoare.

Aplicarea de măști și masajul nu trebuie să lipsească din îngrijirea oricărui tip de piele.

Bărbia, aripile nasului, zonele dintre sprâncene, sînt zone care în general sînt mai grase.

În fiecare seară, pentru prevenirea formării ridurilor din jurul ochilor este necesar să se aplice pe aceste porțiuni o cremă grasă pe bază de lanolină sau colesterol.

Este bine ca ochii să se șteargă zilnic cu o infuzie de flori de albastrele sau mușetel.

În general, pentru îngrijirea unui ten mixt este bine să nu se folosească cremă în exces pe zonele grase.

e) Tenul deshidratat

Tulburările de hidratare pot determina modificări ale tenului. Pielea conține aproximativ 70 % apă, din care 10—20 % în stratul cornos; această apă provine din ingerarea alimentelor care conțin apă și din reacțiile care au loc în organism, reacții reglate de sistemul nervos și de glandele endocrine.

După conținutul în apă se deosebesc următoarele tipuri de ten: normal hidratat, hiperhidratat și deshidratat.

În cazul tenului normal hidratat pielea este fină, fermă, fără riduri și cu elasticitate normală. Se întâlnește în special la copii și la persoanele cu stare de sănătate perfectă și care acordă obrazului îngrijiri corespunzătoare.

Cînd tenul este hiperhidratat, fața apare cu trăsături umflate, deformate, cu edeme și pungi sub ochi. Se întâlnește la persoanele cu afecțiuni cardiovasculare sau renale datorită reținerii apei în țesuturi. În aceste cazuri se va recurge la medicul specialist pentru tratarea cauzelor interne.

Tenul hiperhidratat va fi îngrijit după indicațiile date la pielea alipică. Se recomandă aplicarea zilnică de comprese călduțe cu apă sărată pînă la saturație și masaje ușoare care să favorizeze eliminarea apei.

Tenul deshidratat este întâlnit frecvent la persoanele în vîrstă, atunci cînd eliminarea apei este mai mare decît absorbția ei de către organism.

Cauza deshidratării pielii poate fi datorită tulburărilor nervoase, surmenajului fizic, lipsei unor vitamine, în special A și F, influenței factorilor externi — fizici sau chimici — ca: expunerea obrazului neprotejat la ger, vînt, zăpadă, soare sau căldură, abuzului de săpun, de soluții alcoolice degresante.

Deshidratarea mai poate interveni în timpul unor anumite boli însoțite de febră, diaree etc., ca o consecință a unei îngrijiri cosmetice defectuoase sau în timpul curelor de slăbire neraționale.

Tenul deshidratat se tratează ca orice ten uscat, aducându-i-se prin cremele folosite un aport sporit de apă.

Dacă tenul se irită ușor, putem aplica o cremă care conține ihtiol.

Deși, în general, se recomandă ca în cursul nopții, obrazul să rămână neuns, totuși în cazul tenurilor excesiv de uscate crema poate rămâne pe obraz și noaptea.

Pentru evitarea formării ridurilor, în fiecare seară vom aplica în jurul ochilor o cremă grasă, hrănitoare.

Dimineața, vom folosi pentru spălarea obrazului numai apă de ploaie, apă minerală de masă, apă la care s-a adăugat borax (o linguriță la 1 litru de apă) sau după cum recomandă unii specialiști apă cu adaos de sorbitol (50 g la 1 litru de apă).

Săpunul nu se va folosi mai mult de o dată pe săptămână, după care ne vom unge imediat cu o cremă grasă. Ștergerea obrazului se va face cu prosoape schimbate foarte des, fierțe și călcate cu fierul încins.

După spălatul feței cu apă se aplică o cold-cremă sau cremă pe bază de lanolină și apoi se pudrează ușor.

Excesul de pudră usucă tenul.

Iarna se recomandă aplicarea în timpul zilei a unei creme grase pentru protecție împotriva gerului.

Aceeași grijă de a-și proteja fața trebuie să o aibă femeile care lucrează sau locuiesc în încăperi încălzite cu calorifer în care aerul este foarte uscat, ceea ce contribuie la accentuarea uscăciunii pielii, precum și femeile care-și expun obrazul variațiilor de temperatură de la cald la rece sau invers. În cazul expunerii îndelungate la soare vom folosi o cremă fotoprotectoare.

La întoarcerea de la lucru se recomandă curățirea obrazului cu cremă de demachiat, grasă sau cu lapte demachiant, trecerea pe față a unui tampon de vată îmbibat cu o loțiune tonică, apoi aplicarea unei creme grase hrănitoare.

f) Tenul pletoric

Pielea este grasă, cu aspect cărnos, fiind congestionată permanent sau se congestionează la cel mai mic efort, are porii dilatați și o pilozitate crescută. Acest tip de ten este întâlnit în cazul unor tulburări în metabolismul proteinelor sau al glucidelor. Se impune consultarea medicului, precum și un regim alimentar adecvat, denumirea însăși de pletoric indicând „surplus”.

Tratamentul acestui ten este asemănător celui gras, referindu-se la un proces de curățire profundă și complexă, urmare a depunerii mari de protide și glucide la nivel cutanat. În funcție de natura și caracteristicile tenului, cosmeticiana va aplica tratamentul corespunzător; în orice caz sînt necesare una sau două ședințe lunare de tratament cosmetic.

Persoanele cu un astfel de ten vor urma indicațiile date pentru tenul gras. O atenție deosebită se va acorda alimentației, evitând excesul de proteine, grăsimi și dulciuri. Prin exerciții fizice și sport, care produc o transpirație abundentă, vom asigura o eliminare crescută a toxinelor din organism.

g) Tenul cașectic

Acest tip de ten îl întâlnim în cazul în care funcțiile pielii sînt diminuate, chiar atrofiate, hrănirea pielii fiind insuficientă. Pielea apare subțire, uscată, lipsită de elasticitate, palidă, cu aspect de pergament.

Tratamentul va urmări hrănirea și tonifierea pielii. Sînt indicate una sau două ședințe pe lună la cosmeticiană, care aplicînd un tratament adecvat va ajuta la restabilirea metabolismului defectuos. Seara, obrazul va fi curățat cu lapte demachiant pentru ten uscat, iar hidratarea și tonifierea pielii va fi asigurată cu o infuzie tonică; se vor face masaje zilnice cu o cremă grasă hidratantă, conținînd și substanțe active sau cu pulpe de fructe (piersici, căpșuni, portocale).

Dimineața, obrazul va fi îngrijit după metodele indicate la tenul uscat. Este recomandabil un masaj zilnic cu creme vitaminizate.

h) Tenul senil

Există diferențe foarte mari asupra momentului cînd încep să apară fenomenele de îmbătrînire ale pielii, deoarece intervin tot felul de factori ca: ereditatea, anumite boli, diferite tulburări funcționale ale glandelor cu secreție internă, abuzul de farduri, tratamente cosmetice necorespunzătoare etc.

La unele persoane, aceste semne nedorite încep să apară foarte de timpuriu, debutînd printr-o uscăciune excesivă a pielii, prin apariția ridurilor, formarea bărbiei duble, edeme în special la ochi etc. Se pot lua măsuri preventive ca acest proces să fie întîrziat și încetinit, activînd circulația sanguină, hrănind țesuturile pentru a le păstra cît mai mult elasticitatea și tonicitatea.

Tratarea acestui tip de ten urmărește întîrzierea instalării definitive a semnelor senilității și diminuarea celor apărute, ceea ce se poate realiza printr-o îmbunătățire a circulației sanguine, o hidratare, revitalizare și tonifiere a țesutului cutanat. Este necesar tratamentul efectuat de cosmeticiană. Seara, demachierea se va face numai cu lapte demachiant fără a folosi apă și săpunul. Apoi se va șterge fața cu o infuzie din plante sau se va efectua o pulverizare, după care se va aplica o cremă antirid care se poate menține pe față toată noaptea. Dimineața se recomandă, de asemenea, comprese cu infuzie tonică și masaj al feței cu pulpă de fructe care favorizează hrănirea și hidratarea pielii, apoi aplicarea unei creme hidratante; machiajul va fi discret pentru a nu se scoate în evidență ridurile.

i) Tenul ridat

În afară de faptul că acest fenomen apare odată cu înaintarea în vîrstă, mai sînt și cauze care favorizează apariția ridurilor, ca de exemplu: influența agenților atmosferici, băile prelungite de soare, insuficiența odihnei și respectiv a somnului, excesul de tutun, cafea, băuturi alcoolice, cura de slăbire nerațională, abuzul de farduri sau de preparate cosmetice, abuzul de săpun, loțiuni concentrate în alcool, glicerină. Lipsa de control a expresivității determină așa-numitele „cute de expresie”. Persoanele cu tenul uscat au o pre-dispoziție specială pentru riduri.

Pe lîngă regimul alimentar rațional, exercițiile în aer liber, exercițiile de respirație se recomandă aceleași îngrijiri ca cele pentru tenul uscat sau senil.

3. CREME, EMULSII, LOȚIUNI REALIZATE DE INDUSTRIE

„Anca”

- Cremă hidratantă cu extract de fragi
- Cremă nutritivă cu extract de piersici
- Cremă cu clorofilă

„April”

- Cremă hidratantă de zi pentru tenul gras, cu acțiune astringentă asupra porilor dilatați
- Cremă hidratantă de zi pentru tenul uscat, emolientă
- Cremă nutritivă de noapte, cu rol de hidratare și nutriție a epidermei

„Bellatrix”

- Cremă hidratantă de zi pentru tenul uscat
- Cremă hidratantă de zi pentru tenul gras
- Cremă emolientă de noapte, puternic penetrantă
- Cremă emolientă pentru ochi

„Bio-Ton Lux”

- Cremă de noapte pentru tenul uscat
- Cremă de zi pentru tenul normal și uscat
- Cremă hidratantă pentru tenul deshidratat
- Cremă antirid cu collagen pentru tenul gras
- Cremă cu collagen pentru tenul normal
- Cremă antirid cu collagen și ulei de vizon pentru tenul uscat

„Cleștar”

- Cremă hidratantă, emolientă
- Cremă nutritivă, tonifiantă

„Catifelin”

- Cremă semigrasă pentru tenul normal și gras

- „Darclée“
- Cremă hidratantă de zi pentru tenul uscat sau normal
 - Cremă nutritivă de noapte, cu efect de regenerare a celulelor
 - Cremă emolientă pentru ochi
- „Diafan“
- „Doina“
- „Elida“
- „Eva“
- Cremă hidratantă de zi
 - Cremă hidratantă de noapte
- „Farmec lux“
- Cremă hidratantă pentru tenul normal
 - Cremă hidratantă pentru tenul uscat
 - Cremă nutritivă pentru tenul normal
- „Femina“
- Cremă hidratantă pentru tenul normal și gras
 - Cremă pe bază de vitamina F indicată tenului normal și uscat
 - Cremă de zi indicată tenului gras
- „Flora“
- „Floare de munte“
- Cremă grasă, nutritivă indicată tenului uscat
- „Fulga“
- Cremă de zi și de noapte indicată pentru albirea tenului pătat, pistruiat
- „Gerovital H₃“
- Cremă hidratantă
 - Cremă cu extract de porumb
- „Lanolina“
- Cremă hidratantă de zi pentru tenul uscat
 - Cremă hidratantă de zi pentru tenul gras și normal
 - Cremă nutritivă de noapte pentru tenul uscat
- „Anca“
- Cremă indicată pentru tenul uscat și normal
- „Antirid“
- Emulsie demachiantă cu suc de castraveți
 - Emulsie hidratantă cu extract de fragi
 - Emulsie hidratantă cu extract de piersici
- „April“
- Emulsie nutritivă și demachiantă
- „Bio-Ton“
- Emulsie hidratantă și demachiantă
- „Bellatrix“
- Emulsie demachiantă
- „Dalia“
- Emulsie demachiantă, emolientă
 - Emulsie demachiantă

- „Darclée“ — Emulsie demachiantă indicată pentru orice tip de ten
- „Doina“ — Lapte nutritiv, vitaminizat indicat pentru toate tipurile de ten
- „Eva“ — Emulsie demachiantă
— Emulsie cu lăptișor de matcă indicată pentru pielea ridată, deshidratată, cu porii dilatați
— Ulei demachiant
- „Farmec lux“ — Emulsie cu extracte vegetale
— Emulsie hidratantă cu ulei de vizon
- „Fulga“ — Emulsie nutritivă cu extract de flori de tei
— Emulsie cu extract de porumb
- „Gerovital H₃“ — Lapte demachiant indicat pentru orice tip de ten
- „Magnolia“ — Emulsie demachiantă
— Emulsie nutritivă
— Emulsie hidratantă
- „Margareta“ — Emulsie demachiantă indicată în special tinerilor cu ten seboreic
- „Mary Gilbert“ — Emulsie demachiantă indicată în special tenurilor ridate
- „Mimoza“ — Emulsie nutritivă cu suc de castraveți indicată tenurilor normale și grase
- „Miraj“ — Emulsie hidratantă
- „Pelox“ — Emulsie demachiantă, hidratantă
- „Tenofin“ — Emulsie pentru tenul acneic
- „April“ — Loțiune antiseptică, tonică indicată tenului gras cu porii dilatați
— Loțiune hidratantă, tonică pentru tenul uscat
- „Bellatrix“ — Loțiune tonică indicată în special tenului sensibil
- „Dalia“ — Loțiune tonică, astringentă indicată tenului gras, cu porii dilatați și tenului sensibil
- „Darclée“ — Loțiune tonică, previne dilatarea porilor
- „Doina“ — Loțiune decolorantă pentru tenurile pătate, pistruiate
- „Faun“ — Loțiune pentru tenul acneic

„Gerovital H ₃ “	— Loțiune tonică, astringentă indicată pentru orice fel de ten
„Lara“	— Loțiune pentru curățirea tenului
„Mary Gilbert“	— Loțiune tonică
„Magnolia“	— Loțiune tonică — Loțiune astringentă
„Margaretă“	— Loțiune tonică, dezinfectantă, antiinflamatoare și cicatrizantă pentru tenul acneic
„Miraj“	— Loțiune cu ape minerale
„Pell-amar“	— Loțiune tonică, antiseptică indicată tenului acneic
„Pelox“	— Loțiune tonică, emolientă, fără alcool
„Tenofin“	— Loțiune pentru ten acneic.

CAPITOLUL III

MIC BAGAJ DE CUNOȘTINȚE DESPRE SUBSTANȚELE FOLOSITE LA PREPARAREA DIVERSELOR PRODUSE COSMETICE

1. PLANTELE, LEGUMELE, FRUCTELE — ALIA TELE NOASTRE PENTRU ÎNFRUMUSEȚARE

Folosirea plantelor în medicină, ca și pentru înfrumusețare, a fost atestată de vechi documente. Dar la începutul secolului al XIX-lea tratamentul pe bază de plante a cedat întâietatea produselor chimice de sinteză. Situația pare astăzi mult schimbată; medici și cercetători din întreaga lume se interesează de folosirea plantelor în terapeutică, ca și în cosmetologie, încercând a se recuceri vechea tradiție inspirată de „farmacia verde” a naturii. Abatele francez Monaoud a descris pentru prima dată în 1712 coacăzul negru — *Rubus nigrum*.

Utilizarea lui a fost reactualizată. Motivul? Frunzele acestui arbust conțin de 3—5 ori mai multă vitamină C decât lămâile, de 10 ori mai multă decât merele, de asemenea, conțin însemnate cantități de vitamine: A, PP, B₁, B₂ și B₆, fosfor, magneziu, fier etc.

Deci, plante vechi — o frumusețe mereu nouă. Menținerea frumuseții și tinereții tenului, gâtului, decolteului și trupului se poate realiza cu produsele naturale aflate la îndemâna oricui, iar eficacitatea lor s-a dovedit pe parcursul generațiilor.

a) Ce putem face din ele și cum?

Un ten luminos, curat, neted, iată unul din visurile multor femei; vis, care poate deveni realitate numai dacă știm să acordăm tenului îngrijirile potrivite specificului său.

Chiar în cazul când există obiceiul de a aplica pe față diferite produse cosmetice, e recomandabil să nu neglijăm produsele naturale: plantele, legu-

mele și fructele, al căror efect se va resimți destul de repede, dacă vom avea răbdarea necesară și vom persevera în folosirea lor.

Pentru regenerarea pielii sînt folosite în cosmetica modernă substanțe a căror structură chimică este apropiată celei a pielii, cu condiția menținerii unui echilibru biochimic, căci, atunci cînd pielea pierde apă, odată cu aceasta ea pierde substanțe minerale și organice complexe. Țesutul respectiv îmbătrînește, astfel că este absolut necesar să menținem acest echilibru hidric al stratului cornos, respectiv, între apa care există în piele și cea absorbită. Vom folosi în consecință produse active, bogate în substanțe minerale și biostimulatori.

Mantaua acidă a pielii trebuie, de asemenea, păstrată, urmărind ca pielea să aibă pH-ul în limitele fiziologice normale. Modificarea acestuia sub influența factorilor externi lipsește pielea de posibilitatea de a-și exercita funcțiile protectoare contra infecțiilor. În consecință, se poate dezvolta o anumită floră bacteriană, cu urmări neplăcute. Pot apare dermatitele.

Pentru motivele enunțate, oamenii folosesc diferite produse cosmetice care, uneori însă nu le sînt accesibile.

De aceea recurgem la natură, care ne pune la dispoziție plante, legume, fructe în a căror componență găsim principii active, care ne pot ajuta în prevenirea, sau uneori, chiar în tratarea unor afecțiuni.

Un alt avantaj constă în aceea că tratamentele respective pot fi efectuate la domiciliu, ceea ce constituie economie de timp și bani.

Folosirea produselor conținînd extracte naturale din plante, legume și fructe se realizează prin introducerea lor în compoziția măștilor cosmetice sau sînt întrebuințate ca atare, însă acțiunea lor însumată dă rezultate excelente datorită proprietăților deosebite.

Dealtfel, a ne folosi de aceste produse naturale nu reprezintă un secret al omului zilelor noastre ci este o metodă utilizată de predecesorii noștri cu mii de ani în urmă. Ei au lăsat experiența lor de viață — și în acest domeniu — din generație în generație, fără să fi avut cunoștințe științifice asupra componenței acestor produse. Totul a pornit din dorința omului de a se înfrumuseța, folosind tot ce putea avea la îndemînă.

Astăzi, utilizării acestor produse i s-a dat caracterul științific corespunzător. S-a precizat pentru ce e bun un produs sau altul, conținutul în principii active și care-i forma de folosire cea mai corespunzătoare etc.

Industria noastră cosmetică folosește produsele naturale pe o scară din ce în ce mai largă, scoțînd mereu noi produse originale care includ factori naturali activi — indigeni.

În prezent, studiile privind proprietățile terapeutice ale plantelor, legumelor și fructelor sînt din ce în ce mai numeroase și aprofundate, bazate pe cercetări chimice de farmacognozie și farmacodinamie, cu experimentări de laborator.

Cercetările efectuate în acest domeniu au demonstrat că numeroase afecțiuni ale pielii pot fi prevenite, ameliorate sau vindecate cu ajutorul produselor naturale, pe lîngă folosirea lor pentru înfrumusețare. Este urmărit modul cum trebuie hrănită, hidratată și oxigenată pielea, precum și realizarea unei stimulări a circulației sanguine periferice.

Plantele le folosim — multe din ele — pentru frumusețea lor, dar în același timp și pentru frumusețea noastră. Legumele și fructele ocupă un loc important atât în alimentație cât și în cosmetologie. Aportul lor caloric de 15—30 calorii la 100 g produs conduce la posibilitatea folosirii lor în cantități mai mari, devenind foarte utile în alimentația persoanelor obeze sau predispuse la obezitate, putând înlocui în mare măsură consumul de făinoase, care favorizează obezitatea. În același timp oferă organismului: vitamine, săruri minerale, aminoacizi, uleiuri volatile, enzime, factori nutritivi și catalitici. Efectul lor alcalinizant, conținutul în vitamine (C, A, E, K, P și grupul B) le dau valoare terapeutică importantă; este indicată și folosirea lor în îngrijirea igienico-cosmetică.

Plantele (florile, frunzele, rădăcinile) pot fi folosite proaspete sau uscate. Păstrarea lor se face într-un loc aerisit și la adăpost de praf, ținându-le în cutii metalice sau din sticlă — nu din plastic (care ar avea acțiune negativă asupra lor, diminuându-le sau alterându-le proprietățile).

Florile se recoltează înaintea deschiderii lor complete, frunzele tinere, rădăcinile și cojile se culeg primăvara și toamna. Este de preferat să fie culese dimineața și pe timp uscat, curățindu-le de pământ. Florile și frunzele se pun la uscat pe hîrtii, ferite de lumină, iar cojile și rădăcinile se usucă, în cuptor, la foc slab.

Legumele crude, dacă sînt proaspăt culese, trebuie să fie de îndată folosite, altfel se reduce conținutul în vitamine, datorită oxigenului din aer.

La legumele mai colorate, conținutul în vitamine este mai bogat. Legumele ajută digestia, datorită celulozei și pectinei, iar prin mineralele care le conțin oferă oaselor, creierului și sistemului nervos, elementele de care acestea au nevoie.

Fructele, la rîndul lor, conțin multă apă, în care sînt dizolvate substanțe minerale organice și anorganice, iar semințele conțin grăsimi și uleiuri. Legumele și fructele sînt folosite cu succes în tratamentele cosmetice. Îngrijirea cu aceste produse privește îndeosebi persoanele care sînt convinse de necesitatea autoîngrijirii. Prin această lucrare s-a urmărit tocmai stimularea autoîngrijirii și cunoașterea produselor naturale oferite de natura înconjurătoare.

Scopul prezentării acestui capitol este, de asemenea, de a evidenția aspectul profilactic și curativ al utilizării plantelor, legumelor și fructelor în cosmetologie, datorită proprietăților lor terapeutice indicate la fiecare produs în parte.

Numeroase afecțiuni ale pielii pot fi prevenite, ameliorate sau vindecate cu ajutorul produselor naturale, folosite ca adjuvante în tratamentul medical. Există desigur cazuri cînd trebuie consultat medicul curant, care poate semnaliza anumite contraindicații, în funcție de starea fiziologică generală a pacientului.

Prin indicațiile ce sînt date la fiecare produs s-a urmărit cunoașterea de către marele public a tezaurului natural, care ne poate folosi în dorința noastră de înfrumusețare și chiar pentru apărarea sănătății.

Dar flora spontană conține multe plante, astfel, că cine dorește să o folosească, trebuie să posede cunoștințele necesare privind recoltarea, uscarea, conservarea plantelor etc.

Recomandăm folosirea plantelor puse la dispoziție de unitățile „Plafar” sau de rețeaua de farmacii, și nu folosirea lor în mod empiric.

Menționăm că ele acționează în timp, printr-un tratament sistematic și îndelungat. În cazul unor afecțiuni dermatologice, este necesară prezentarea de urgență la medicul de specialitate.

Industria noastră de stat prepară produse pe baze naturale ca: extracte din legume (roșii, morcovi), extracte vegetale din castan, nuc, sunătoare, mușetel, cătină, mesteacăn, urzică, brusture, podbal, coada șoricelului etc.

În comerț găsim gama de produse „Darclée” pe bază de extracte din fructe de cătină (produse pentru îngrijirea tenului), crema de masaj „Dermin” conținând ulei de cătină și produse pentru plajă „Egreta” care protejează pielea expusă la soare.

Fructele de cătină conțin provitamina A, vitamina E, acizi grași saturați și nesaturați, contribuind astfel la hrănirea, emolieria și menținerea troficității pielii; de aici și rezultatul întârzierii apariției ridurilor.

Produsele „Bellatrix” pe bază de extract de spînz exercită o acțiune favorabilă asupra pielii (hidratează, reglează pH-ul și influențează circulația periferică).

Produsele „April” și „Dermin”, bazate tot pe folosirea extractelor de legume sînt indicate pentru tenul gras cu porii dilatați și pielea sensibilă.

Produsele „Cleștar” conțin principii active extrase din mușetel etc.; sînt indicate tenurilor iritate și congestionate.

Efectul plantelor, legumelor și fructelor indicate pentru îngrijirea igienico-cosmetică a feței, ochilor, mîinilor, părului, picioarelor și corpului se datorează principiilor active pe care le conțin și care determină acțiunea lor terapeutică, astfel:

- pentru pielea uscată se recomandă produse naturale care activează circulația periferică sau au o acțiune emolientă;

- pentru pielea grasă — produse naturale cu proprietăți antiseboreice — calmante și antiseptice;

- pentru pielea iritată, înroșită — produse naturale cu acțiune calmantă;

- pentru tenul cuperozic — produse cu acțiune emolientă și decongestionantă;

- pentru ochi — produse cu efect hidratant, odihnitor;

- pentru păr — produse naturale pentru întărirea rădăcinii firului de păr și care activează circulația sanguină în zona respectivă;

- pentru mîini se indică folosirea de produse în scopul îmbunătățirii circulației sanguine, contra negilor, petelor, unghiilor friabile etc., contra transpirației mîinilor;

- pentru picioare — produse naturale care activează circulația periferică, contra degerăturilor, bătăturilor etc., contra transpirației etc.

b) Pentru îngrijirea feței

Asmațuiul — *Anthriscus cerefolium* — Hasmațuchi, Turbureea. Are proprietăți calmante și tonifiante. Catifelează pielea prin înmuiere, netezire și hidratare ceea ce întârzie apariția ridurilor. Se aplică cataplasme cu infuzie 10% din plantă proaspătă zdrobită.

Levănțica — *Lavandula officinalis*. Se folosește în tratamentul contra cuperozei și acneei, sub formă de comprese, folosind infuzie 5%; de asemenea, în îngrijirea tenului gras. Florile de levănțică pot fi folosite și ca atare pentru parfumarea dulapurilor cu haine, de asemenea împreună cu alte plante pentru băi.

Lăptuca — *Lactucarium officinalis* — *Lactuca sativum*. Frunzele opărite se pot folosi sub formă de cataplasme pentru tratarea tenurilor congestionate.

Se mai recomandă pentru albirea și luminozitatea tenului; menține tinerețea și prospețimea pielii obrazului.

Infuzia de lăptucă se prepară din 100 g lăptucă la 500 ml apă. Se poate folosi un amestec din infuzie cu miere de albine. Sucul de lăptucă se obține zdrobind tulpinile în piuliță, apoi storcându-le.

Mușetelul — *Matricaria chamomilla* — Romaniță, Morună. Antiseptic și decongestiv. Se folosește pentru tenurile iritate și congestionate sub formă de comprese cu infuzie 5—10%. Infuzia de mușetel poate fi folosită pentru spălatul obrazului în locul apei obișnuite și la băi de aburi pentru curățirea obrazului.

Nalbă mare — *Althaea officinalis* — Nalbă albă, Nalbă de pădure. Are acțiune emolientă, antiinflamatoare. La tenul veștejit, uscat și ridat se aplică comprese. Pentru tenurile uscate, iritate și congestionate, compresele au o acțiune emolientă-antiinflamatoare.

Se atrage atenția că, la folosirea rădăcinei de nalbă, aceasta se va curăța de coajă pînă la stratul alb și se va usca la maximum 40°, apoi se va tăia în bucăți. Înainte de a pune rădăcina la macerat, ea nu va fi spălată pentru a nu-i dizolva mucilagiile care le conține.

Maceratul de nalbă se prepară din rădăcină de nalbă — 15 g la 250 ml apă, după care se strecoară. La un pahar cu soluție putem adăuga o linguriță de miere.

Pentru a-i mări acțiunea emolientă și antiinflamatoare se recomandă să fie în amestec cu infuzie de mușetel, sunătoare și salvie.

Mărarul — *Anethum graveolens*. Tenurile congestionate pot fi calmate folosind decoctul preparat din mărar proaspăt.

Se introduc două legături de mărar în 500 ml apă, se fierb timp de 20—30 minute, se lasă să se răcească, apoi se filtrează. Obținem, ceea ce e cunoscut sub numele de „apă de mărar”. Loțiunea este indicată tenurilor grase cu porii dilatați sau în cazul iritațiilor însoțite de mâncărime și se prepară din apă de mărar 100 ml, glicerină 10 g, alcool 25 ml, zeamă de lămâie 15 ml.

Sunătoarea — *Hipericum perforatum* — Pojarniță, Floare de năduf. Are acțiune antiinflamatoare, cicatrizantă, calmantă. Adăugînd mușetel, nalbă, salvie în părți egale, obținem o infuzie care se poate folosi în comprese pen-

tru tratarea tenurilor uscate, iritate și congestionate, avînd și acțiune stimulatorie. În cazul tenului gras se folosește oțetul de toaletă preparat din sunătoare, amestecată cu salvie și rosmarin în părți egale. Dacă dorim să preparăm uleiul de sunătoare, procedăm astfel: punem la macerat pe timp de o lună floare de sunătoare în ulei de floarea soarelui sau macerăm timp de 12 ore, 30 g sunătoare în 30 ml alcool, după care adăugăm 300 ml ulei de floarea soarelui și ținem amestecul pe baie de apă timp de 2—3 ore. Se strecoară după 48 de ore și se pune în vase colorate pentru a-l feri de lumină.

Crinul — *Iris germanica*. Din petale sau rădăcină se prepară o infuzie. La 250 ml infuzie adăugăm 6 ml tinctură benzoe, obținînd astfel o apă de față indicată îngrijirii tenului gras.

Coadă șoricelului — *Achillea millefolium* — Iarba oilor. Acțiunea sa antiinflamatoare o recomandă pentru îngrijirea tenurilor uscate, sub formă de comprese cu infuzie. În amestec cu silnic crește această acțiune.

Hameiul — *Humulus lupulus* — Himel, Mămălugă. Cu infuzie 5%, avînd acțiune antiseptică, se îngrijesc tenurile grase — seboreice și acneice.

Salvia — *Salvia officinalis* — Jaleș de grădină. Are acțiune antiseptică și astringentă. Infuzia de salvie în amestec în părți egale cu sunătoare și nalbă se folosește sub formă de comprese în tratarea tenului uscat, iritat și congestionat.

Oțetul de toaletă, preparat din foi de salvie, sunătoare și rosmarin, în oțet de vin și alcool, poate fi întrebuințat la îngrijirea tenului gras.

De menționat că salvia combate transpirația excesivă, iar frunzele crude pot fi folosite la albirea dinților, prin frecarea acestora.

Scaietii — *Eryngium campestre*. Se recomandă pentru îngrijirea tenului gras seboreic, sub formă de decoct concentrat și aplicat prin comprese.

Thymul — *Thymus vulgaris*. Datorită acțiunii sale ușor astringente este folosit sub formă de comprese cu infuzie în tratarea tenului cu porii dilatați.

Socul — *Sambucus nigra* — Soc negru. Indicat tenurilor uscate, iritate și congestionate, avînd o acțiune antiseptică, antiinflamatoare. Nu se vor folosi florile proaspete direct pe piele sau mucoase, pentru a nu produce eriteme.

Castravetele — *Cucumis sativus*. Folosit pentru curățirea și catifelarea pielii; pentru tenul gras cu porii dilatați se indică loționări ale tenului cu suc de castraveți sau lapte de castraveți în apă caldă sau suc de castraveți cu alcool diluat și — loționări cu suc de castraveți în amestec cu ulei de migdale pentru tenul uscat. Rezultate bune sînt obținute în tratamentele contra ridurilor și pistruiilor. Contra ridurilor se fac aplicații cu felii de castravete. Este folosit ca antiinflamator în iritații ale pielii, calmînd pruritul.

Se fac, de asemenea, loționări cu lapte în care s-au macerat felii de castravete.

Laptele de castraveți pentru tenul uscat se prepară din 2 castraveți bine copti care se pun în apă rece, se fierb timp de 20 de minute și se filtrează. Soluției obținute i se adaugă o cantitate egală de apă fiartă și răcită. Se păstrează în sticle bine astupate, la care se poate adăuga o linguriță de tinctură benzoe. Se țin la loc uscat și răcoros. Pentru toate tipurile de ten, se poate prepara zeama de castraveți din: 3 castraveți bine copti, curățați de coajă,

tăiați în felii și dați prin mașina de tocat. Lichidul rezultat se strecoară prin tifon. La un litru soluție, se adaugă 250 ml alcool și se pune la macerat timp de 48 de ore. Se filtrează și se păstrează în sticle, cum s-a menționat mai sus.

Pentru tenul gras, cantitatea de alcool se dublează. Un alt procedeu de preparare: 3 castraveți copti se curăță de coajă, se taie în două, iar miezul și sîmburii se scot cu lingurița. Se bat două albușuri de ou, proaspete, la care se adaugă un pahar cu apă de roze. Acest amestec se toarnă peste castraveții pregătiți în felul în care s-a arătat mai sus; sînt introduși apoi într-o sticlă și se adaugă 125 ml alcool. Amestecul este lăsat în repaus 3 zile, apoi se strecoară prin tifon. Produsul îl păstrăm în sticlă, agitîndu-l înainte de întrebuințare. Dacă lichidul este prea gros, îl putem dilua cu apă de roze.

Morcovul — *Daucus carota*. Este folosit pentru a da prospețime pielii și a atenua petele care apar cu vîrsta. Catifelează și vitaminizează pielea uscată din cauza intemperiilor.

Masca cosmetică cu morcov ras — simplu, sau cu adaos de smîntînă, caimac sau zer proaspăt de lapte, sau loționările zilnice ale tenului cu suc sînt indicate pentru tenul sensibil, palid, veștejit.

Pătrunjelul — *Petroselinum hortense*. Tenurile congestionate pot fi tratate cu loțiuni preparate din pătrunjel. Se toarnă două pahare de apă peste o legătură mare de pătrunjel. Se lasă la macerat 24 de ore, apoi se filtrează; se folosește sub formă de comprese. Frunzele de pătrunjel sînt folosite la albirea tenului, atenuînd petele apărute în timpul gravidității. Pătrunjelul conține aproape toate vitaminele. Sucul proaspăt folosit contra ridurilor și petelor se aplică de 2—3 ori pe zi, timp de 15—20 de zile.

Roșia — *Anchusa officinalis*. Se recomandă pentru îngrijirea tuturor tipurilor de ten și în special pentru tenurile grase cu puncte negre. Masca se prepară din suc de roșii amestecat cu amidon sau talc pentru a-i da consistență de pastă. Cu felii de roșii se tamponează obrazul de mai multe ori pe zi, timp de 3—4 săptămîni, în cazul tenurilor acneice. Sucul de roșii folosit se îndepărtează spălînd fața cu apă caldută; se aplică apoi o cremă adecvată.

Banana — *Musa paradisiaca* — *Musa sapientium*. Are acțiune tonică și emolientă pentru toate tipurile de ten. Masca cu banane se prepară folosind o banană bine coaptă, la care se adaugă o linguriță de miere și 20 de picături suc de lămîie.

Castanul cultivat — *Aesculus hippocastanum*. Indicat tenurilor seboreice, sub formă de mască. Castanele curățate de coajă, zdrobite, se dau prin sită și se amestecă cu miere pentru a da consistență pastei. După îndepărtarea măștii, se spală obrazul cu ceai de nalbă.

Caisa — *Prunus armeniaca*. Tonifiantă a tenului normal și a tenului gras cu puncte negre, cu tendință la acnee. Se folosește fructul proaspăt cu care se fac loționări sau se prepară măști din caise proaspăt zdrobite.

Căpșunile — *Fragaria collina*. Sînt tonifiante ale pielii. Se storc 3—4 căpșuni și cu zeama respectivă se unge fața, pleoapele și gîtul. După 15 minute se spală cu infuzie de mușetel. Pentru tenurile uscate se prepară o mască din suc de căpșuni (de la 3—4 căpșuni) amestecat cu caimac sau smîntînă. Pentru tenurile grase, se amestecă suc cu o linguriță de caolin și cu cîteva picături de suc de lămîie.

Atenție! Persoanele alergice la căpșuni sau fragi să nu le folosească.

Fragii — *Fragaria vesca* — Fragi de pădure, Frăguță. Tonifică pielea. Au efect pozitiv în decolorarea pistriurilor. Masca de fragi se prepară zdrobind fructele și adăugând albuș de ou (pentru tenul gras) sau smântână (pentru tenul uscat). Se ține pe piele timp de 15—20 de minute.

Gutuia — *Cydonia vulgaris*. Are acțiune astringentă, se folosește sub formă de loțiune în tratamentul tenului gras cu porii dilatați și sub formă de comprese pentru tratarea tenurilor uscate și pătate, în scopul hidratării acestora.

Masca se prepară din suc de gutui, amestecat cu caolin pînă la consistența unei paste.

Maceratul de gutui se prepară din sîmburii de gutui (o lingură de sîmburi la 250 ml apă rece). Se strecoară după o zi. Are acțiune emolientă.

Lămîia — *Citrus limonium*. Este folosită pentru îngrijirea tenului gras, pătat sau ofilit. Se loțiunează fața după demachiere cu o loțiune preparată din suc de lămîie și apă de ploaie în părți egale. Pentru a da luminozitate și a catifela tenul uscat sau normal se folosește masca preprată din 1/2 linguriță suc de lămîie, amestecat cu un gălbenuș de ou și o linguriță de untdelemn. Pentru tenul gras masca se prepară din: o linguriță suc de lămîie amestecat cu un albuș de ou.

Mărul — *Pirus malus*. *Malus communis*. Sucul de mere ajută la tonifierea țesuturilor. Este folosit în acnee și eczeme, sub formă de pastă obținută prin fierberea mărului în lapte. Contra cearcănelor — urmarea unei obosele — se recomandă cataplasme dintr-un piure de mere coapte la cuptor.

Migdalul — *Prunus amygdalus*. Folosit în tratamentul pielii aspre și a eczemelor, sub formă de comprese și loțiuni. Are acțiune emolientă-trofică. Decoctul de migdale se prepară din coji de migdale. Laptele de migdale este folosit pentru catifelarea și hidratarea pielii. Se prepară astfel: se pun 30 g migdale necojite într-un vas cu 100 ml apă clocotită. Se scot într-o strecurătoare și se presează între degete, pentru a se scoate coaja. Se spală cu apă rece și se pisează, după care se adaugă în mici porțiuni apa, 5 ml alcool. Se amestecă pentru obținerea emulsiei.

Murele — *Rubus fruticosus*. Sînt indicate pentru îngrijirea tenului gras, avînd acțiune antiseptică. Din frunze se prepară o infuzie de 5%.

Prunele — *Prunus domestica*. Sînt folosite pentru tratarea tenului normal și a celui gras cu porii dilatați. Se pot folosi fructe proaspete (5—6 prune zdrobite), fără sîmburi: se țin pe față timp de 20 de minute; pulpa fructului se poate amesteca cu caolin și aplica sub formă de mască.

Piersicul — *Prunus persica*, *Amygdalus persica*. Remediul pentru îngrijirea tenului seboreic. Masca se prepară din fructe zdrobite, amestecate cu o linguriță cu caolin. Se poate folosi și fructul proaspăt trecut ca atare pe față.

Portocalul — *Citrus aurantium*. Este tonic al pielii, folosit pentru întărirea tenului, prevenind formarea ridurilor. Este indicat tenului uscat și deshidratat.

Masca se prepară din sucul unei portocale amestecat cu o linguriță de lanolină; amestecul se topește pe baie de apă, la un foc moderat.

Loțiunea de portocale se prepară din suc de portocale, amestecat cu 800 ml apă de roze.

Se poate folosi și sucul de portocale ca atare, aplicându-l pe față timp de 20 de minute, după care se spală fața cu apă.

Pepenele galben — *Cucumis melo*. Se folosește miezul de pepene sau sucul, sub formă de mască în tratamentul pielii ofilite, deshidratate, uscate.

Strugurii — *Vitis idaei* — *Vitis vinifera*. Sucul ca atare sau amestecat cu caolin pentru prepararea unei paste este indicat în cazul tenului uscat, cu porii dilatați.

Mustul reprezintă un remediu folositor pentru întreținerea tenului, precum și contra petelor și pistruiilor.

Se pot pune cataplasme cu suc, îmbibând o pânză cu suc și ținând-o pe față timp de 10 minute, după care se spală fața cu apă caldă în care s-a dizolvat o linguriță de bicarbonat.

Stejarul — *Quercus robur*. Are acțiune astringentă, cicatrizantă și dezinfectantă, putând fi folosit pentru îngrijirea tenului gras. Decoctul este preparat din coajă de stejar — 100 g, la 1 litru apă.

Nucul — *Juglans regia*. Folosit pentru îngrijirea tenurilor grase, seboreice. Are acțiune antiseptică. Decoct: frunze de nuc 10 %, la care se adaugă apă de trandafir și glicerină în părți egale.

Brusturele — *Arctium lappa* — Ciulin, Lipan. Folosit ca antiseptic în cazul tenurilor grase, iar intern de către persoanele predispuse la acnee, 2—3 ceșcuțe timp de 10—15 zile; decoctul se prepară din 2 linguri rădăcină, la 500 ml apă.

Ceapa — *Allium cepa*. Indicată pentru combaterea pistruiilor și în formele ușoare de cuperoză. Se folosește sucul de ceapă amestecat în părți egale cu ulei de măsline sau de porumb. Se aplică de câteva ori pe zi, timp de o săptămână.

Prazul — *Allium porrum*. Emolient și decongestiv, are acțiune favorabilă asupra tenurilor acneice sau cu pete roșietice.

Cartoful — *Solanum tuberosum*. Pentru tenurile uscate și ofilite pe care le înmoaie, le netezește și le înviorează, se prepară o pastă din 100 g cartofi curățați, la 1 litru apă. Pasta caldă se menține pe față timp de 20 de minute.

Varza — *Brassica oleracea*. Sucul de varză se folosește în tratamentul tenurilor acneice.

Teiul — *Tilia tomentosa*. Infuzia de flori de tei preparată din 50 g tei la 500 ml apă se recomandă pentru îngrijirea tuturor tipurilor de ten.

Trandafirul — *Rosa centifolia*. Sub formă de apă de roze, tonifică pielea, în special pe cea predispusă apariției ridurilor. Amestecată cu alcool în proporție de 10—20 %, apa de roze poate fi folosită și în cazul tenului gras. În mod curent se folosește și la prepararea cremelor hidratante, în proporție de 25—35 %.

Fasolea — *Phaseolus vulgaris*. Folosită sub formă de comprese în acnee, preparându-se un decoct dintr-o lingură de teci la 250 ml apă.

Frasinul — *Fraxinus excelsior*. Cicatrizant, antiinflamator folosit în eczeme, acnee; se pun comprese cu decoct din 10 g coajă de frasin la 1 litru apă.

Gălbenele — *Calendula officinalis*. Folosite în tratamentul tenului uscat.

Ghiocelul — *Galanthus nivalis*. Sucul de ghiocel se folosește contra pistruiilor și a petelor de pe față.

Macul sălbatic — *Papaver rhoeas*. Din petalele de mac sălbatic se prepară o infuzie (15—20 bucăți la 250 ml apă); se folosește în tratamentul tenului senil, spălînd fața de două ori pe zi.

Măceșul — *Rosa canina* — Trandafir sălbatic. Folosit pentru acțiunea sa astringentă. Se prepară un decoct din fructe de măceș 5%. Se loționează fața dimineata și seara.

Menta — *Mentha piperita* — Izma. Infuzie 5% cu care se poate prepara o mască pentru tenul ofilit.

Mesteacănul alb — *Betula verrucosa*. Infuzie folosită contra petelor de pe obraz.

Păpădia — *Taraxacum officinalis*. Se fac loționări cu infuzie de păpădie, dimineata și seara, contra petelor de pe obraz.

Rosmarinul — *Rosmarinum officinalis*. În tratamentul cuperozei, folosit în fricțiuni sau comprese, infuzie preparată din 20 g plantă la 1 litru apă. Pentru îngrijirea tenului gras, maceratul este preparat din: o lingură de plantă în 200 ml alcool 40°, timp de 30 de zile, după care se strecoară. Contra ridurilor incipiente se pun comprese cu decoct din flori de rosmarin. Pentru tratamentul cicatricelor și acnee se indică comprese cu un decoct preparat din salvie, lavandulă și rosmarin în părți egale.

c) Pentru îngrijirea părului

Salvia. În amestec cu sunătoare și rosmarin în părți egale se prepară un macerat în oțet de vin și alcool. Se lasă timp de 4 ore, după care se strecoară și se amestecă cu apă în părți egale, obținînd un oțet de toaletă indicat contra căderii părului.

Lămîia. Sucul de lămîie (o lingură) adăugat în apa în care se limpește părul, îi conferă suplețe și strălucire.

Stejarul. Decoctul de stejar se folosește contra căderii părului.

Nucul. Pentru obținerea unei nuanțe mai închise a părului se prepară o soluție din coji de nuci proaspete (100 g la 1 l ulei de măsline) care se încălzește pe baia de apă pînă la evaporarea apei din cojile de nuci. Se strecoară. Tinctura de nucă folosită pentru părul brunet se prepară din: 200 g coji de nuci verzi puse la macerat în 100 ml apă, timp de 2 zile, după care se strecoară și se adaugă alcool de 70°, 50 ml.

Brusturele. Are acțiune antiseptică. Este folosit la spălătul capului, contra mîncărimilor de piele, mătretii și căderii părului (stimulează creșterea părului). Cu decoctul care se prepară din 4 linguri rădăcină la 500 ml apă, se clătește părul sau se aplică sub formă de comprese.

Năsturelul — *Nasturtium officinale* — Hreniță, Frunza voinicului. Pe lîngă faptul că poate fi consumat ca salată, primăvara, sucul de năsturel poate fi utilizat contra căderii părului. Se fac fricțiuni ale pielii capului.

Ceapa. Se indică în seboreea părului, pentru a opri căderea acestuia; la 2 zile se fac fricțiuni ale pielii capului. Se prepară un macerat din 3 cepe curățate care se pun la macerat pentru 24 de ore în 500 ml rom. Părul spă-

lat în decoctul de ceapă capătă reflexe luminoase, aurii. Infuzia de ceapă — 5 cepe la 1 litru de apă, se folosește sub formă de cataplasme calde, contra căderii părului.

Prazul. Prazul dă părului brun reflexe frumoase. Se prepară decoctul de praz cu care se clătește părul.

Ardeiul — *Capsicum annuum*. Tonic capilar energic, produce o irigare mai bună la nivelul rădăcinii firului de păr — respectiv o troficitate crescută. Are acțiune revulsivă.

Tinctura de ardei se prepară din 200 g ardei macerat timp de 7—8 zile în 100 ml alcool. Cu produsul rezultat se fac fricțiuni energice la rădăcina părului.

Urzica — *Urtica dioica* — Urzica mare; *Urtica urens* — Urzica mică. Se folosesc ambele specii de urzică; are multiple indicații terapeutice, fiind folosită și în alimentație. Degresează și revitalizează părul. Se folosește infuzia 10% sau decoctul preparat din rădăcină sau frunze (250 g la 1 litru apă), în amestec cu 250 ml oțet și 100 ml alcool — 90°. Se lasă să fiarbă la un foc mic, în vas bine închis, timp de 1/2 oră, se strecoară, se adaugă oțetul și alcoolul. Cu soluția respectivă se spală părul o dată pe săptămână. Tinctura de urzici se folosește, de asemenea, contra căderii părului.

Iarba mare — *Inula helenium* — Oman. Se folosește pentru spălutul părului și contra mîncărimei pielii, sub formă de comprese cu decoct 10%.

Limba ciinelui — *Cynoglossum officinalis* — Arăriel.

Datorită acțiunii antiseptice se folosește contra eczemelor de pe cap și a cojilor din păr.

Măghiran — *Majorana hortensis*. Se folosesc frunzele, florile sau tulpinile uscate, 20 g la litru apă. Se freacă pielea capului, după spălarea părului pentru revitalizarea acestuia.

Nemțoaice — *Tropaeolum majus* — Condurul doamnei. Se prepară un macerat din 100 g foi și semințe proaspete de nemțoaice + 100 g merișor turcesc + 100 g foi de urzici proaspete puse în 500 ml alcool 40°, timp de 15 zile, apoi se strecoară. Se folosește contra căderii părului, fricționînd pielea capului la rădăcina părului de 2 ori pe săptămână.

Obligeana — *Acorus calamus* — Trestia mirositoare.

Pentru îngrijirea părului uscat se prepară un macerat din plantă, 5% în ulei vegetal.

Pochivnicul — *Asarum europaeum* — Piperul lupului. Decoctul din rădăcini și foi 5% se folosește la spălutul părului.

Rosmarinul. Infuzia preparată din rosmarin, salvie și sunătoare în părți egale, fortifică părul, îi dă suplețe și strălucire.

Strașnic — *Asplenium trichomanes* — Acul pămîntului; este folosit contra căderii părului, în fricțiuni cu infuzie 10%.

d) Pentru îngrijirea ochilor

Țelină — *Apium graveolens*. Sucul de țelină este folosit în unele afecțiuni oftalmologice fie prin picături aplicate pe pleoape, fie prin tamponări ușoare ale pleoapelor.

Albăstrele-vinețele — *Centaurea cyanus* — Vinețele, Iarba frigurilor. În cazul ochilor obosiți, al cearcănelor, al pleoapelor ridate, se vor aplica zilnic comprese sau cataplasme cu infuzie de flori de albăstrele (o lingură de flori la 2 pahare cu apă), avînd proprietăți calmante, tonifiante.

Teiul — *Tilia tomentosa* (tei argintiu alb); *Tilia cordata* (tei roșu); *Tilia platyphyllos* (tei mare). Are acțiune calmantă, decongestivă, se folosește sub formă de decoct (10 g la 1 pahar cu apă); se poate folosi în comprese care se mențin pe pleoape timp de 15 minute, în cazul cearcănelor și al pleoapelor iritate.

Trandafirul. Dezinfecant, decongestiv. Folosit în iritații oculare; infuzie 5%, sub formă de comprese și spălături oculare.

Asmățuiul. Medicina populară îl indică în inflamații ale pleoapelor, în blefarite.

Mușetelul. Pentru ochii iritați și inflamații ale pleoapelor se recomandă tampoane cu infuzie de muștel.

Vița de vie. Folosită sub formă de infuzie 5% pentru spălutul ochilor obosiți.

Cartoful. Pentru combaterea edemelor pleoapelor se pot face aplicații locale cu pastă de cartofi.

Rosmarin. Frunzele de rosmarin macerate în apă de trandafir se folosesc contra inflamației pleoapelor.

e) Pentru îngrijirea mîinilor

Roșiile. Zeama de roșii catifelează pielea și atenuează sau vindecă iritațiile produse de detergenți.

Un lapte nutritiv pentru mîini se poate prepara din 50 ml suc de roșii, o linguriță de glicerină și un vîrf de cuțit de sare. Se ung mîinile, apoi se masează ușor.

Gutuia. Semințele de gutui, preparate ca macerat se folosesc pentru tratarea crăpăturilor de pe mîini.

Lămîia. Se freacă mîinile cu felii de lămîie, în caz de crăpături ale pielii mîinilor; totodată fortifică unghiile fragile.

Stejarul. Decoctul de stejar se folosește contra transpirației mîinilor.

Cartoful. Pasta de cartofi se aplică pe mîini în cazul cînd acestea se învinețesc cu ușurință.

Usturoiul — *Allium sativum*. Poate fi folosit contra negilor, avînd proprietăți antiseptice.

Ghiocelul. Contra petelor de pe mîini se folosește sucul de ghiocel.

Licopodiul — *Lycopodium clavatum*. Este folosit contra transpirației mîinilor.

Rostopasca — *Chelidonium majus*. Are acțiune antiseptică, trofică. Se folosește în special laptele proaspăt contra negilor. Laptele de rostopască se obține prin presarea plantei; are o culoare galben-portocalie.

Țelina. Se folosește pentru îngrijirea mîinilor care se înroșesc și se învinețesc. Se fierb 2 țeline în 500 ml apă timp de 30 de minute; se introduc mîinile în soluția respectivă timp de 10—15 minute.

f) Pentru îngrijirea picioarelor

Castanul. În medicina populară este folosit contra degerăturilor sub formă de băi sau cataplasme.

Stejarul. Decoctul se folosește contra transpirației excesive a picioarelor și contra degerăturilor.

Nucul. Decoctul preparat din 600 g frunze de nuc la 4 litri apă se folosește la baia de picioare, în cazul picioarelor umflate și a transpirației picioarelor — antisudorific.

Telina. Se folosește planta întreagă pentru combaterea degerăturilor; se fac băi locale timp de 3—5 zile. Se taie țelina mărunț, se pune la fiert în 2 l apă timp de 45 de minute. Băile se fac de 2—3 ori pe zi, reîncălzind decoctul preparat.

Ceapa. Se recomandă cataplasme cu ceapă fiartă contra degerăturilor.

Prazul. Medicina populară îl folosește contra bătăturilor. Din frunzele de praz, macerate în oțet, se fac aplicații locale timp de câteva ore.

Usturoiul. Remediul util contra bătăturilor, aplicându-se cataplasme de usturoi la locul respectiv și lăsându-le peste noapte. Se poate folosi și oțetul de usturoi preparat din 30 g usturoi macerat timp de 10 zile în 500 ml oțet. De asemenea, se pot face aplicații locale cu bulbi fierți de usturoi — calzi (cît suportă pielea).

Varza. Infuzia sau foi de varză ca atare este indicată contra degerăturilor.

Menta. Pentru băi la picioare ca decongestionant și pentru combaterea transpirației.

Muștarul negru — *Brassica nigra* — Muștar de câmp. Folosit pentru băi de picioare — 200 g muștar la o baie.

Urechelnița — *Sempervivum tectorum* — Iarba ciutei, Iarba grasă. Se recomandă în tratarea bătăturilor, aplicînd frunzele direct pe locul respectiv.

g) Pentru îngrijirea corpului

Asmățuiul — este folosit pentru înmuierea, netezirea și hidratarea pielii, sub formă de comprese sau loțiuni, cu infuzie din flori 50 g la 500 ml apă.

Barba caprei — *Spiraea ulmaria* — Crețușca, Caprifoaie.

Infuzie 5—10 ml la 100 ml apă; este indicată contra celulitei (5—6 linguri băute zilnic).

Cătina albă — *Hippophae rhamnoides*. Recomandată în urticarie sub formă de comprese cu infuzie preparată din 1 lingură fructe la 250 ml apă.

Cerențelul — *Geum urbanum*. Folosit pentru acțiunea sa antiseptică sub formă de comprese în tratarea plăgilor. Se aplică comprese cu decoctul obținut din 5 g plantă la 100 ml apă.

Cluboțica cucului — *Primula officinalis*. Are acțiune emolientă, anti-inflamatoare. Se folosește sub formă de comprese cu decoct 5%.

Coadă racului — *Potentilla anserina*. Antiseptic, cicatrizant, hemostatic; se folosește ca decoct preparat dintr-o linguriță plantă la 300 ml apă (în ulceratii cutanate).

Cruşinul — *Rhamnus frangula*. Laxativ sau purgativ, folosit în caz de obezitate, sub formă de decoct preparat dintr-o linguriţă de coji la 200 ml apă. Se va folosi planta avînd cel puţin un an de la recoltare; în nici un caz planta proaspătă, care provoacă greţuri şi vărsături. Doza se stabileşte în funcţie de individ; nu trebuie băut însă în cantităţi prea mari, pentru a nu se provoca colici puternice sau scaune lichide.

Creţişoara — *Alchemilla vulgaris* — Umbraru doamnei. Are acţiune antiseptică, antiinflamatoare. Se aplică comprese cu infuzie 5%.

Cimbrul — *Thymus vulgaris* — Iarba cucului, Lămîiţă. Are acţiune antiinfecţioasă; se foloseşte în diferite dermatoze ale pielii.

Ciuinul — *Saponaria officinalis* — Săpunăriţa. Datorită acţiunii cicatrizante se foloseşte în eczeme, furunculoze. Din rădăcină, 10%, se prepară un decoct.

Feniculul — *Foeniculum vulgare* — Anason dulce. Antiseptic, antiinflamator. Folosit sub formă de comprese cu infuzie preparată din 1 linguriţă seminţe la 500 ml apă.

Gălbenele. Stimulent al transpiraţiei, antiinflamator, cicatrizant. Unguentul este folosit în unele eczeme de pe corp sau cap. 50 g flori + 150 g foi şi tulpine se pun la macerat în 150 ml alcool, timp de 24 de ore. Se strecoară şi se amestecă cu 1 litru untdelemn şi 50 g ceară. Amestecul se pune la un foc mic 2 ore, apoi se strecoară prin tifon.

Inul — *Linum usitatissimum* — In de fuior. Seminţele măcinate sau făina de in, în părţi egale cu muşetel se fierb pînă se obţine o pastă. Are acţiune antiseptică. Este calmant în abcese. Împreună cu făina de muştar negru e folosit ca emolient şi uşor revulsiv.

Liliacul — *Syringa vulgaris*. Se foloseşte apa de liliac în comprese sau loţiuni pentru igiena corporală.

Apa de liliac se prepară într-o sticlă colorată, cu gîtul mai larg, în care se introduc petale de liliac înflorit, pînă la jumătatea sticlei. Se toarnă alcool aproape pînă la gîtul sticlei. Se închide sticla şi se păstrează în loc uscat, ferit de lumină, timp de 30 zile, după care se strecoară.

Lingurea — *Cochlearia officinalis*. Folosită în eczeme — comprese, cu infuzie 5%.

Lumînărica — *Verbascum thapsiforme* sau *phlomoides* — Coadă vacii, Cucuruz galben. Are acţiune sudorifică.

Măghiranul — În amestec cu flori de tei, busuioc, salcie, coajă de păducel se prepară o infuzie care turnată în apa de baie are acţiune reconfortantă asupra organismului.

Melisa — *Melissa officinalis*. Împreună cu alte plante se pot face băi sau aplica cataplasme avînd acţiune cicatrizantă, antiseptică şi sudorifică.

Mesteacănul alb — Se prepară o infuzie din 200 g foi de mestecăn la 1 litru apă, care se foloseşte sub formă de comprese în bolile de piele.

Panseaua sălbatică — *Viola tricolor*. Cu infuzia preparată din 30 g flori la 500 ml apă se aplică comprese contra eczemelor.

Păpădia — *Taraxacum officinalis*. Folosit ca diuretic în obezitate. Infuzia se prepară din 30 g flori la 1 l apă.

Pătlagina — *Plantago lanceolata* — Limba oii; *Plantago major* Limba broaștei; Limba șarpelui. Are acțiune dezinfectantă. Foile de pătlagină se folosesc ca hemostatic, ușurează mâncărimile și iritațiile pielii.

Plopul negru — *Populus nigra*. Antiseptic și cicatrizant folosit contra arsurilor și inflamațiilor pielii. Infuzie 3%, decoct sau unguent. Decoctul se prepară din 1 parte muguri în 3 părți apă. Pentru unguent se adaugă cantitatea dublă de untură de porc. Se ține pe baia de apă până se îngroașă.

Salcia — *Salix alba* — Răchita de lună. Are acțiune cicatrizantă, hemostatică în ulceratii cutanate. Folosită sub formă de decoct 5% sau infuzie în amestec cu măghiran și valeriană în părți egale.

Știrul — *Amarantus blitum*. Indicat pielii aspre, lipsită de suplețe. Se prepară o infuzie dintr-un pumn de plantă la 500 ml apă.

h) Tehnici folosite pentru obținerea preparatelor din plante, legume și fructe

În cadrul prezentării produselor naturale — plante, legume, fructe s-au făcut precizări asupra formelor de utilizare a materialelor respective ca: maceratii, infuzii, decoctii etc. Prezentăm deci schematic modul cum se realizează obținerea extraselor vegetale respective, la domiciliu.

Maceratul se obține la rece:

- plantele, fructele sau legumele se taie în bucăți mici sau sînt răzuite;
- se adaugă lichidul prescris;
- se lasă în contact cîteva ore sau zile;
- se filtrează prin tifon dublu și se stoarce conținutul.

Infuzia se obține la cald:

- plantele, fructele sau legumele se spală bine, se taie mărunt și se pun într-un vas acoperit cu capac;
- se toarnă apă clocotită peste materialul vegetal;
- vasul se acoperă și se lasă în repaus 15—20 de minute;
- se filtrează și se păstrează maximum 24 de ore.

Decoctul:

- se pun direct plantele, legumele sau fructele (tăiate mărunt) în contact cu apa, la un foc mic, timp de 20—30 de minute;
- prin fierbere se pierde apa și se completează tot cu apă fiartă pînă la cantitatea dorită;

— se filtrează și se păstrează 24—48 de ore. Atunci cînd dorim să păstrăm produsul mai mult timp, punem extrasul obținut — după ce am filtrat și stors — într-o sticlă bine închisă, de preferință legată cu celofan. Sticla se pune într-un vas și se ține în apă la fierbere timp de 30—40 de minute.

Pentru uzul cosmetic putem folosi produsele obținute sub formă de comprese sau cataplasme sau în unele cazuri punem produsul vegetal mărunțit între două tifoane înmuiate în apă caldă (prișnița).

Sucurile le putem prepara din fructe și legume foarte bine spălate, prin presare sau în aparate speciale. Sucurile vor fi consumate imediat sau păstrate în frigider cel mult 12 ore.

Folosirea uneia din tehnicile indicate, este condiționată de natura materialului pentru a obține un maximum de randament în principii active. Astfel:

— vom folosi infuzarea pentru flori, frunze, ierburi, iar în unele cazuri și pentru rădăcini și fructe dacă acestea conțin uleiuri volatile, care s-ar pierde prin fierbere;

— dacă nu s-a prevăzut vreo indicație specială, proporția de plantă este de 6 g la 100 ml apă;

— obținerea unui decoct este indicată în cazul când dorim să extragem substanțele active dintr-un produs cu țesuturi lemnoase: rădăcini, rizomi, scoarțe, fructe sau frunze groase;

— maceratul se folosește când urmărim extragerea mucilagiilor din plante.

i) Indicațiile medicale și igieno-cosmetice în care sînt folosite plantele, legumele și fructele

- | | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Abcese | — cerențel, coada șoricelului, mușetel, salvie, sulfină, urzică |
| 2. Acnee | — brusture, cicoare, fasole, frasin, gălbenele, hamei, levănțică, măr |
| 3. Aftoză bucală | — salvie, sulfină |
| 4. Antiinflamator | — ciuboțica cucului, coada șoricelului, frasin, fenicul, sulfină |
| 5. Antiseptic | — ciuboțica cucului, crețisoare, mușetel |
| 6. Arsuri | — coada șoricelului, frasin, gălbenele, mușetel, plop, stejar, schinel, sunătoare, tătăneasă |
| 7. Bătăături | — urechelniță |
| 8. Căderea părului | — nemțoaică, mesteacăn, strașnic, urzică |
| 9. Cearcăne | — tei, trandafir |
| 10. Celulită | — barba caprei, iederă, crețușcă, viță de vie |
| 11. Contuzii | — ciuboțica cucului |
| 12. Cuperoză | — levănțică, nalbă, nufăr alb, rosmarin |
| 13. Degerături | — gălbenele, schinel, țelină, varză |
| 14. Diuretic | — cozi de cireș |
| 15. Eczeme în general | — iarbă mare, mușetel, migdal, măr |
| 16. Eczeme umede | — coada șoricelului, gălbenele, mușetel, nuc, săpunăriță |
| 17. Eczeme uscate | — brusture |
| 18. Flictene | — mușetel, soc |
| 19. Furunculoză | — brusture, cicoare, in, nalbă, nuc, săpunăriță, soc, trei frați pătați |

20. Gingivite

21. Hidratarea pielii

22. Hiperhidroză

23. Mâini care se înroșesc

24. Mătreață

25. Negi

26. Obezitate

27. Ochi obosiți

28. Părul uscat

29. Pete pe mâini și față

30. Picioare umflate

31. Pielite

32. Pistrui

33. Plăgi

34. Pleoape ridate

35. Seboree

36. Sudorific

37. Ten gras

38. Ten uscat și ofilit

39. Ten congestionat

40. Ten seboreic

41. Tonic nervin

42. Urticarie

43. Varice și ulcere varicoase

— coada racului, cerențel, mușetel, salvie, sulfină, stejar, talpa gîștei

— asmățuiul

— nuc, stejar

— cartofi, țelină

— brusture, ceapă, nemțoaică, salvie, stejar

— rostopască

— osul iepurelui, păpădie, soc, urzică

— viță de vie

— urzică

— ghiocel, mesteacăn alb, păpădie

— nuc

— cireși, merișor, plop

— ghiocel, fragi

— arnică, cimbru, frasin, gălbenele, iarbă mare, pelin, plop, salcie, salvie, săpunăriță, sunătoare

— albăstrele

— brusture, cimbru, hamei, salcie, stejar, urzică

— lumînărică

— caise, gutui, mere, piersici, stejar, mure, nuc, crin, rosmarin, cimbru, sunătoare, mărar, salvie, castraveți etc.

— arnică, cartof, castraveți, căpșuni, ciuin, coada șoricelului, gălbenele, gutui, mentă, morcov, nalbă mare, pepene galben, struguri.

— cimbrisor, coada șoricelului, podbal, soc

— castane, scaieți

— busuioc, cimbru, lăptucă, mentă, măghiran, melisa

— cătină albă, mentă, trei frați pătați

— turtița mare, urechelniță.

2. SUBSTANȚE FOLOSITE LA PREPARAREA MĂȘTILOR COSMETICE

Substanțele folosite la prepararea măștilor sînt numeroase și se aleg în funcție de natura tenului.

Dintre acestea, cele mai cunoscute sînt: oul, uleiurile vegetale, parafina, cazeina, diferite substanțe minerale (caolin, carbonat de calciu, carbonat de magneziu, oxid de zinc etc.), drojdia de bere, caimacul de lapte, diferite substanțe medicamentoase ca mentol, camfor, sulf, acid salicilic, alaun etc.,

infuzii din plante, extracte din nămoluri, sucuri de fructe, tărițe de grâu, făină de grâu, amidon, miere.

Oul poate fi folosit întreg sau separat — albușul și gălbenușul. Albușul se recomandă pentru tenurile grase. La el se poate adăuga o jumătate de linguriță de zeamă de lămâie sau puțin alaun.

Pentru tenurile uscate se recomandă gălbenușul de ou care se freacă cu o linguriță de ulei vegetal, pînă la consistența unei maioneze. După caz se mai pot adăuga sucuri de fructe, zeamă de lămâie etc.

Persoanele care nu suportă săpunul, mai ales acelea cu tenul uscat, pot folosi seara la spălarea obrazului, gălbenuș de ou în loc de săpun. Acesta poate fi întrebuințat cîteva zile la rînd, dacă este ținut la rece.

Uleiurile vegetale sînt foarte indicate pentru tenurile uscate. Se pot folosi: uleiul de floarea soarelui, uleiul de măsline, uleiul de germe de porumb, uleiul de migdale dulci.

Măștile cosmetice cu ulei se aplică sub formă de comprese; uleiul trebuie să fie călduț pentru a înmuia stratul cornos al epidermei, precum și pentru a ușura îndepărtarea diferitelor impurități de pe față.

Uleiurile mai pot fi aplicate sub formă de pastă, preparată cu tărițe, amidon, mălai etc.

Caimacul de lapte și smîntîna au acțiune emolientă și sînt indicate pentru tenurile uscate. Ele trebuie să fie foarte proaspete.

Cazeina, folosită în măști, are acțiune emolientă și calmantă. Se obține din laptele de vacă.

Parafina, aplicată pe piele în stare topită, formează prin răcire un strat izolator care nu lasă să se evapore sudoarea eliminată din abundență din cauza temperaturii ridicate a parafinei.

În cazul pielii uscate, caracterizată printr-o transpirație insuficientă, acest efect este foarte util. Aplicarea unui strat de cremă sub masca de parafină ușurează pătrunderea cremei în piele, avînd astfel un efect emolient.

Față de alte substanțe, parafina are avantajul că poate fi aplicată pe obraz la o temperatură ridicată, aproximativ 50—60°. În mod obișnuit această temperatură nu poate fi suportată în cazul apei sau al uleiului.

Sucurile de legume și fructe, proaspăt preparate, sînt folosite frecvent la prepararea măștilor și se aleg în funcție de natura tenului.

Infuziile din plante se folosesc ca atare sub formă de comprese, sub formă de pulverizații sau amestecate cu alte substanțe pînă la consistența unei paste.

Nămolul dă rezultate excelente în cazul tenurilor grase, cu condiția să fie sterilizat.

Caolinul este folosit mult la prepararea măștilor. Are acțiune absorbantă, ușor siccativă și emolientă. Se poate folosi pentru toate tipurile de tenuri.

Acidul acetic are acțiune astringentă.

Acidul tartric este astringent și micșorează transpirația exagerată.

Acidul citric este antiseptic, astringent, antipruriginos și ușor decolorant.

Acidul boric este ușor antiseptic și antiinflamator.

Acidul salicilic este antiseptic, se folosește în concentrație de 1—2%, deoarece provoacă descuamări ale pielii.

Alaunul este indicat în cazul tenurilor cu porii dilatați.
Ihtiolul în soluție 2% este indicat în cazul tenurilor seboreice, acneice.
Tinctura de benzoe este astringentă, decolorantă și calmantă.

3. MIEREA, UNELE FORMULE ȘI PRODUSELE COSMETICE PE BAZĂ DE MIERE PREPARATE DE ÎNTREPRINDEREA „APICOLA“

Mierea constituie un element natural conținând 20% apă, 70—80% un amestec de glucoză, fructoză, foarte puțină zaharoză și cantități mici de protide. Conține cantități importante din toate vitaminele solubile în apă, acizi organici, esențe parfumate de flori, unele substanțe minerale ca: fier, mangan, cupru, siliciu, calciu, potasiu, aluminiu, magneziu etc. Datorită acestei compoziții, calitățile nutritive ale mierii sînt apreciate ca foarte valoroase, cercetările oamenilor de știință arătînd că 100 g miere conțin 335 calorii; echivalentul sub raport caloric cu alte produse ar fi: 3,7 litri de lapte; 340 g unt; 1,480 kg pîine; 5,6 kg portocale etc.

Este o sursă excelentă de energie, fiind un produs hipercaloric care se digeră ușor și se absoarbe repede. Are proprietăți bactericide, distrugînd numeroase bacterii patogene pentru om, și acțiune laxativă cînd este ingerată pe stomacul gol. Faptul că cercetările științifice au dovedit-o ca un produs terapeutic, foarte util în diferite afecțiuni, a determinat organizarea în țara noastră a unor clinici speciale de apiterapie.

Datorită conținutului ei, mierea este folosită în amestec cu alte substanțe la prepararea unor produse cosmetice și anume:

— *pentru tenul deshidratat*, uscat, ușor iritabil, sensibil la agenții atmosferici sau la variațiile de temperatură, cremele (cu miere) „Floramin“ și „Apiderm“ (cu lăptișor de matcă) pot fi aplicate pentru hrănirea pielii atît seara cît și în cursul zilei, avînd grijă ca după o jumătate de oră de la aplicare să fie îndepărtat excesul de cremă cu un șervețel de hîrtie. Se aplică masînd ușor epiderma cu vîrfurile degetelor.

Pentru curățirea tenului, dimineața și seara poate fi folosit demachiantul cu miere „Floramin“;

— *pentru tenul iritat*, cu pete roșii sau cu tendință de congestionare se recomandă crema cu extract de propolis „Floral“, cremă cu efecte regeneratoare asupra pielii, care are și o acțiune calmantă asupra tenurilor obosite sau congestionate;

— *pentru tenul ușor ridat*, care se descuamează, fiind lipsit de elasticitate și luminozitate, se indică emulsia „Antirid“, avînd în compoziția ei lăptișor de matcă — un concentrat biologic puternic.

Eficiența produselor apicole cu acțiune revitalizantă și regeneratoare este pe deplin relevată de știința cosmetică modernă. De menționat că mierea este indicată în special pentru tenul uscat, devitalizat.

Lăptișorul de matcă are proprietăți deosebite în regenerarea celulelor. Aminoacizii care intră în compoziția sa au un rol important și în procesele de întinerire.

În comerț se află sub formă de fiole, conținînd 0,1 g lăptișor de matcă liofilizat sau sub formă de tablete energovital.

Tratamentul cu acest produs are avantajul că echilibrează funcțiile epidermei, atât în cazul tenului uscat cât și în al celui gras.

Numărul produselor apicole avînd proprietăți terapeutice crește continuu, oamenii de știință, cercetătorii în acest domeniu, creînd mereu noi produse pentru îngrijirea igieno-cosmetică.

Indicăm cîteva formule conținînd miere sau derivate din miere:

— *Pentru tenul deshidratat și ofilit:* miere de tei 5 g, lapte fiert 20 ml, tărite de grîu 5 g (mască).

— *Pentru tenul acneic:* miere 10 g, sulf pp 10 g (mască).

— *Pentru tenul gras, seboreic, cu porii dilatați:* tinctură de propolis 10 ml, miere 10 g, infuzie de pătlagină 10%, 50 ml (comprese).

— *Pentru tenul uscat:* miere 50 g, infuzie de gălbenele 5% (comprese).

— *Pentru tenurile sensibile, ușor iritabile:* tinctură de propolis 20 ml, infuzie din plante 5%, folosind un amestec în părți egale din: coada șoricelului, mușetel, talpa gîștii, flori de soc (comprese).

— *Pentru hrănirea și catifelarea pielii:* lăptișor de matcă 1 fiolă, miere de albine 1 linguriță, pulpă de dovleac (dată prin răzătoare) 1 lingură (mască).

— *Pentru tenurile veștejite și îmbătrînite:* miere și polen cîte 10 g. Decoct de vîsc 10% — fiert timp de 20 de minute, după care se strecoară și se amestecă cu mierea și polenul (comprese).

— *Contra acneei:* tinctură propolis 10 picături, lapte 50 ml, drojdie de bere 5 g. Cu amestecul respectiv se tamponează porțiunile cu coșuri.

— *Pentru toate tipurile de ten:* sfeclă roșie dată prin răzătoare 50 g, miere 50 g, lăptișor de matcă 2 tablete dizolvate în puțină apă (mască).

— *Pentru tenurile cuperozice:* suc de cartofi 50 ml; miere 50 g, tinctură de propolis 10 picături (comprese).

Produse cosmetice ale Întreprinderii „Apicola“

„Tenapin“

Loțiune nutritivă pentru față. Acționează ca demachiant în îngrijirea tenului, degresînd pielea și îndepărtînd impuritățile.

„Matca“

Cremă de față pe bază de lăptișor de matcă; indicată tenului gras și după bărbierit.

„Apidermin“

Cremă cu lăptișor de matcă. Cremă nutritivă și protectoare folosită și ca bază sub pudră. Revitalizează pielea menținînd-o netedă, suplă și catifelată.

„Nectin“

Cremă pe bază de lăptișor de matcă și miere; indicată tenului uscat sau normal.

„Dalia“

Cremă nutritivă cu miere; indicată la orice tip de piele.

„Gelflor“

Cremă pentru mâini. Are rol protector al pielii mâinilor; indicată persoanelor care lucrează cu substanțe caustice sau cu detergenți.

„Flora“

Cremă cu extract de propolis; are acțiune regeneratoare a pielii.

„Antirid“

Emulsie cu lăptișor de matcă; indicată la toate tipurile de ten.

Crema-gelée „Dermin“ cu glicerină
„Floramin“

Cremă-gel pe bază de glicerină și miere
Cremă cu miere pentru hrănirea pielii; are acțiune regeneratoare.

„Apimel“

Lăptișor de matcă liofilizat. Are efecte vitalizante multiple, conține vitaminele B₁, B₂, B₆, PP, acid pantotenic, biotină, ergosterină etc.

„Polenofin“

Indicat pentru a menține prospețimea tenului. Infuzia de mușetel, viorele, mentă se amestecă cu polenofin.

Spray cu „Propolis“

Cicatrizant, regenerat al țesuturilor afectate de arsuri și diferite plăgi. Folosit în afecțiuni dermatologice, eczeme, ulceratii, tricofitii etc.

Săpun cu „Propolis“

Indicat persoanelor cu tenurile acneice și hipersensibile.

Săpun cu miere
„Dermopin“

Indicat pentru tenul uscat și pentru copii.

„Acneol“

Loțiune pentru păr, combate seboreea și mătreața.

„Practic“

Produs pe bază de extract fluid de propolis; indicat în acneea juvenilă, ca dezinfectant și cicatrizant.

„Floral“

Depilator pe bază de propolis și ceară de albine. Indicat pentru îndepărtarea părului de prisos.

Apă de gură conținând propolis și uleiuri eterice; are proprietăți anti-fermentative și dezodorizante.

CAPITOLUL IV

Operațiuni și tehnici folosite pentru îngrijirea zilnică a tenului și corpului

1. Operațiuni și tehnici — LA DOMICILIU

a) Folosirea apei în cosmetică

Unul din agenții cosmetici naturali este și apa, folosită din toate timpurile, fie că este vorba de spălarea obișnuită, de băi, comprese, fie chiar de preparate cosmetice, în care ea are rolul preponderent.

În legătură cu folosirea apei pentru hidroterapia pielii se ridică următoarea problemă: care este temperatura cea mai indicată a apei pentru spălarea obrazului?

Apa caldă dizolvă mai bine celulele moarte decât apa rece, deoarece le umflă și le antrenează. Acest lucru nu înseamnă însă să folosim o apă cât mai fierbinte, întrucât aceasta ar avea o acțiune de degresare prea mare a epidermei, îndepărtându-i complet sebumul, iar folosită zilnic poate duce la moleșirea țesuturilor, dilatarea porilor și ofilirea pielii. Provoacă vasodilatație, slăbește pereții vasculari, iar obrazul și nasul capătă o roșeață specifică. De menționat că apa prea caldă este dăunătoare mai ales persoanelor suferinde de tulburări circulatorii, cardiace.

Temperatura cea mai potrivită a apei pentru spălat este cea de la temperatura camerei. La această temperatură are o acțiune moderată și intensifică circulația sanguină.

S-ar pune întrebarea, de ce totuși folosim uneori comprese cu apă fierbinte, chiar la indicația specialiștilor? Dacă acestea sînt o necesitate terapeutică, se recomandă ca la sfîrșitul tratamentului să se aplice o compresă rece; în acest mod vom realiza chiar o mai bună hrănire a pielii, căci vasodilatația vaselor este urmată de o vasoconstricție.

În ceea ce privește apa rece, ea tonifică pielea, dar abuzul determină o vasoconstricție, care, chiar dacă e trecătoare, cu timpul poate duce la ofilirea pielii, prin micșorarea posibilităților ei de hrănire. În special persoanele cu tenul uscat, abuzînd de apă rece riscă o accentuare a uscăciunii pielii.

b) Vaporizarea

Prin expunerea tenului la acțiunea vaporilor de apă (aburi) se urmăresc următoarele:

- înmuierea stratului cornos al pielii, astfel încât celulele moarte să poată fi îndepărtate cu ușurință;
- antrenarea tuturor resturilor de murdărie și de sebum de la suprafața pielii, odată cu transpirația;
- activarea circulației sanguine;
- dilatarea porilor în vederea ușurării extragerii comedoanelor;
- hidratarea pielii.

Baia de aburi se recomandă să fie efectuată o dată la două săptămâni în cazul unui ten gras sau la o lună în cazul tenului uscat, fiind contraindicată în cazul tenurilor atinse de cuperoză.

Ca operațiuni prealabile este necesar strângerea părului cu o bentiță, curățirea obrazului cu un lapte demachiant sau cu o cremă demachiantă, în funcție de natura tenului respectiv, și ungerea pielii din jurul ochilor cu o cremă grasă, deoarece aburul fierbinte poate dăuna pielii din această zonă care este foarte sensibilă (fig. 7).



Fig. 7. — Strângerea părului cu o bentiță

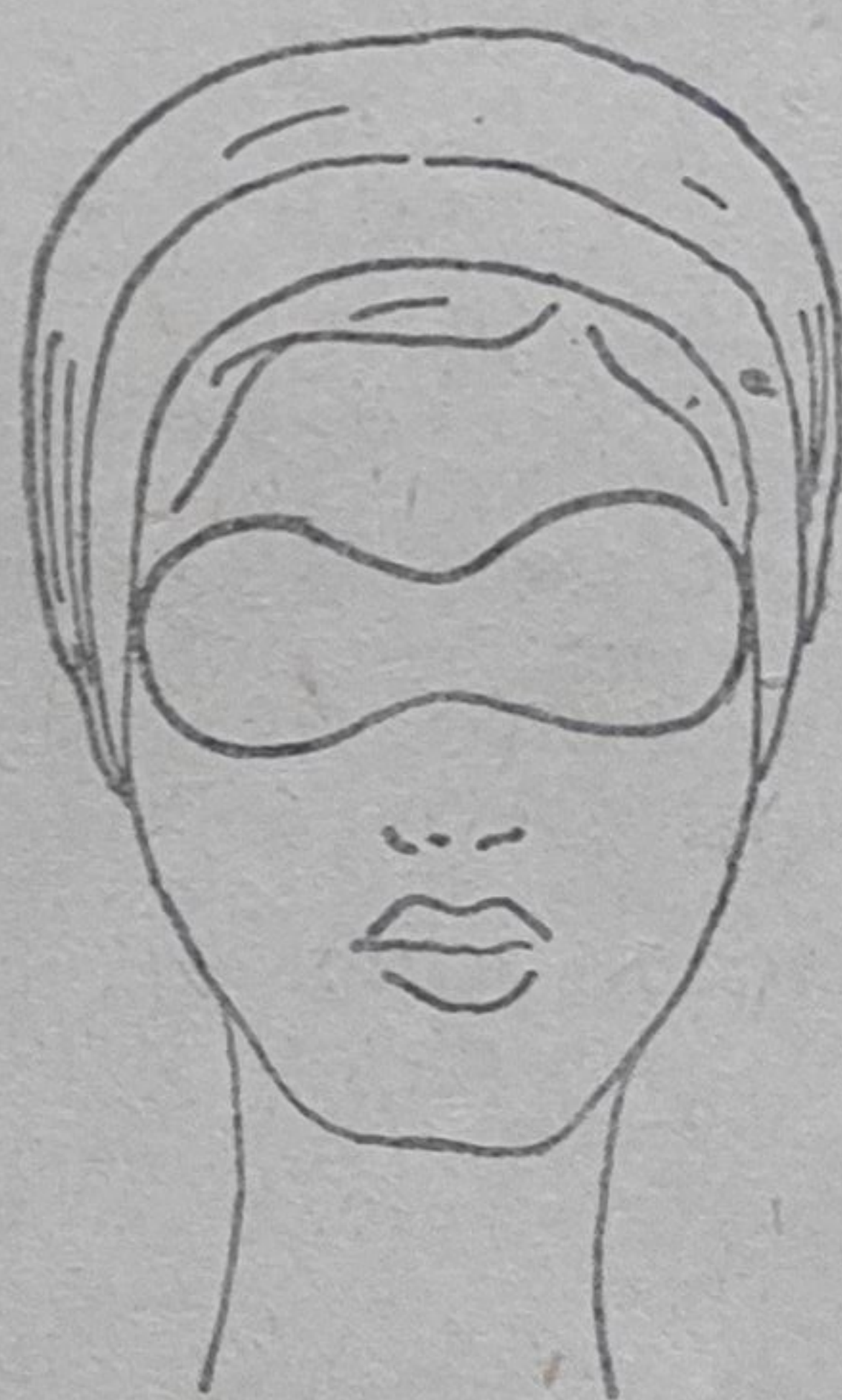


Fig. 8. — Ochelari de pânză

Persoanele ai căror ochi se irită cu ușurință își vor confecționa din pânză o pereche de ochelari. În acest scop se croiesc două bucăți de formă ovală, care se prind apoi cu un șnur subțire, astfel încât să fie acoperiți numai ochii și cât mai puțin restul feței (fig. 8).

După aceste pregătiri, obrazul va fi expus deasupra unui vas cu apă fierbinte, acoperind capul cu un prosop, ca în cazul unei inhalatii (fig. 9).

Aburul nu trebuie să fie prea fierbinte pentru a nu produce iritații, iar distanța față de vas va fi reglată astfel încât obrazul și gâtul să fie învăluite în aburi.



Fig. 9. — Baia de aburi

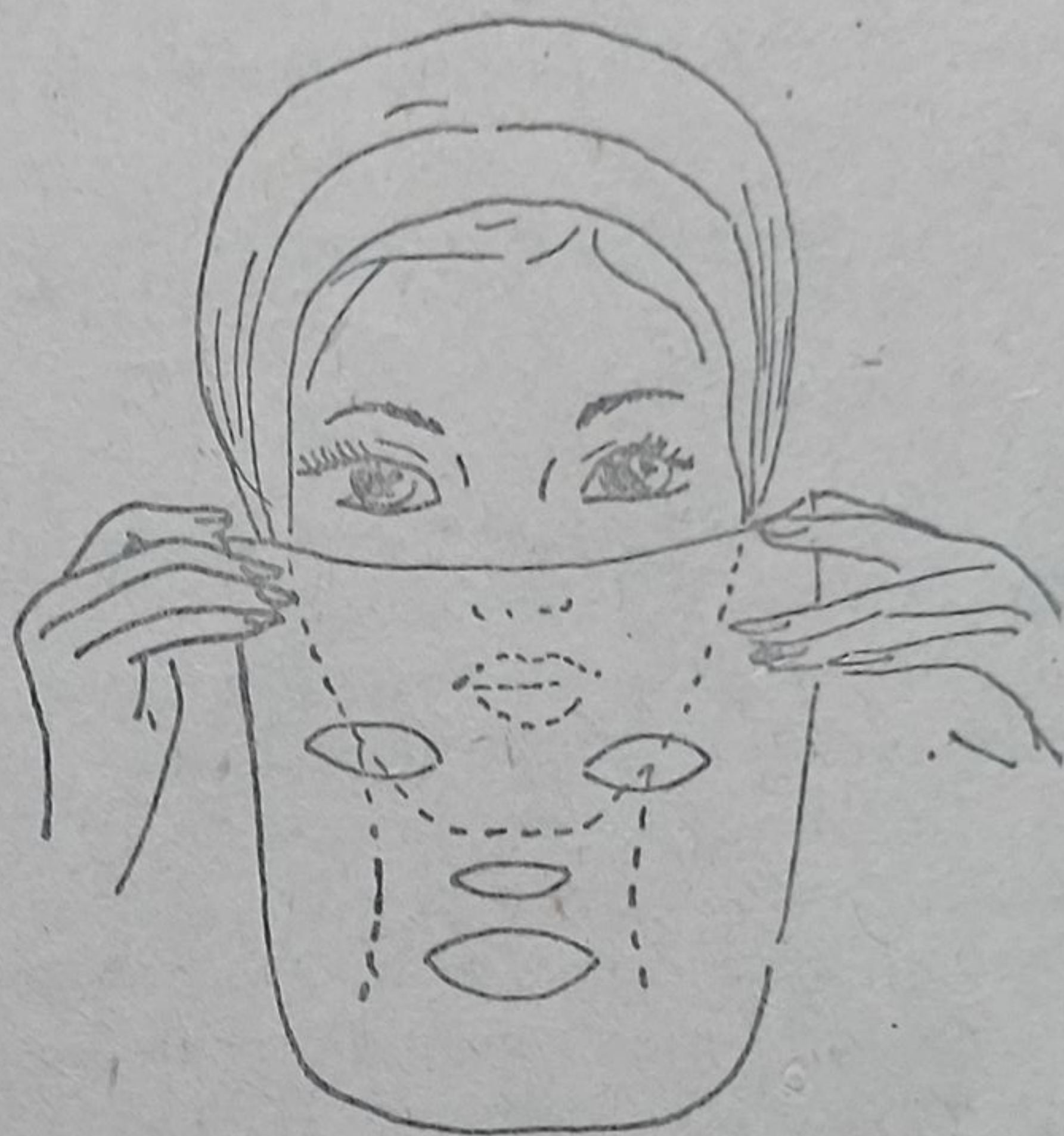


Fig. 10. — Compresă din pânză

Timpul de expunere poate fi cuprins între 5 și 10 minute, în funcție de natura tenului; după ce încep să curgă pe față picături de apă, se șterge obrazul cu tifon.

În vasul cu apă fierbinte se vor pune diferite plante în funcție de scopul pe care îl urmărim. Teiul și mușetelul au acțiune decongestivă, albăstrelele calmează ochii; pentru tenul gras putem adăuga frunze de hamamelis, pentru tenul uscat nalbă, soc etc.

În cabinetele de cosmetică există aparate speciale generatoare de vapori de apă.

Compresesele prezintă avantajul că pot fi aplicate cu ușurință și pot fi confecționate din pânză sau tifon (mai multe straturi), decupând goluri în dreptul ochilor, nasului și gurii (fig. 10).

Compresesele se înmoaie în infuzii de mușetel, tei, sunătoare, pătlagină și se mențin pe față aproximativ 15—20 de minute, după care obrazul se va unge cu o cremă hrănitoare.

Din rădăcină de nalbă se prepară un macerat care se poate aplica sub formă de comprese, având acțiune emolientă și decongestionantă.

Sînt indicate mai ales tenurilor deshidratate și congestionate. Tenurile grase pot beneficia, de asemenea, de aplicarea de comprese. Astfel, în cazul

După aceste pregătiri, obrazul va fi expus deasupra unui vas cu apă fierbinte, acoperind capul cu un prosop, ca în cazul unei inhalatii (fig. 9).

Aburul nu trebuie să fie prea fierbinte pentru a nu produce iritații, iar distanța față de vas va fi reglată astfel încât obrazul și gâtul să fie învăluite în aburi.



Fig. 9. — Baia de aburi



Fig. 10. — Compresă din pânză

Timpul de expunere poate fi cuprins între 5 și 10 minute, în funcție de natura tenului; după ce încep să curgă pe față picături de apă, se șterge obrazul cu tifon.

În vasul cu apă fierbinte se vor pune diferite plante în funcție de scopul pe care îl urmărim. Teiul și mușetelul au acțiune decongestivă, albăstrelele calmează ochii; pentru tenul gras putem adăuga frunze de hamamelis, pentru tenul uscat nalbă, soc etc.

În cabinetele de cosmetică există aparate speciale generatoare de vapori de apă.

Compresele prezintă avantajul că pot fi aplicate cu ușurință și pot fi confecționate din pânză sau tifon (mai multe straturi), decupând goluri în dreptul ochilor, nasului și gurii (fig. 10).

Compresele se înmoaie în infuzii de mușetel, tei, sunătoare, pătlagină și se mențin pe față aproximativ 15—20 de minute, după care obrazul se va unge cu o cremă hrănitoare.

Din rădăcină de nalbă se prepară un macerat care se poate aplica sub formă de comprese, având acțiune emolientă și decongestionantă.

Sînt indicate mai ales tenurilor deshidratate și congestionate. Tenurile grase pot beneficia, de asemenea, de aplicarea de comprese. Astfel, în cazul

tenurilor seboreice se recomandă comprese cu infuzii de cimbrisor sau de salvie, iar în cazul tenurilor acneice comprese cu infuzie de brusture.

Uleiurile vegetale, în special cel de măsline și de germen de porumb, pot fi aplicate sub formă de comprese calde, pentru îngrijirea tenului uscat cu tendință de descuamare.

Prepararea simplă și aplicarea rapidă a unei comprese face ca aceasta să poată fi folosită de orice femeie, oricât de ocupată ar fi.

c) Operațiuni importante pentru igiena zilnică a tenului

Demachierea

Curățirea tenului este o operațiune de mare importanță pentru întreținerea corectă a obrazului.

Demachierea se execută în fiecare seară și dimineață, iar în timpul zilei ori de câte ori se aplică un nou fard.

Indiferent de ora la care ne culcăm seara, sau de oboseala pe care o resimțim, este necesar să înlăturăm de pe obraz fardul, impuritățile depuse în timpul zilei și produsele de secreție care rămân pe piele și se descompun.

Pielea perfect curățată poate respira în voie, condiție indispensabilă pentru vitalitatea, prospețimea și suplețea ei.

Multe persoane nu respectă această regulă sub pretextul că n-ar avea timp, scuză neîntemeiată, deoarece pentru curățirea obrazului sînt necesare cîteva minute. Curățirea prealabilă a tenului este o condiție esențială și pentru reușita diverselor tratamente aplicate obrazului ca: măști cosmetice, masaje, băi de aburi, creme etc. Demachiantul pe care îl vom utiliza pentru curățire, ca și în cazul cremelor, trebuie stabilit în funcție de natura tenului.

Aceste preparate nu trebuie să pătrundă în piele, ci numai să dizolve și să antreneze resturile de fard, secrețiile pielii, praful, fumul etc.

Este bine să știm că demachierea se execută cu un lapte demachiant sau cu o cremă demachiantă și numai în cazul tenurilor grase seboreice se pot folosi loțiuni „detergente”, cu mare capacitate de curățire.

Dacă avem un ten gras și suportăm, putem folosi apa și săpunul.

În această situație, ca și în cazul celorlalte tipuri de piele, apa nu trebuie să fie calcaroasă, apa de ploaie fiind cea mai indicată; ea trebuie păstrată la temperatura camerei.

Echilibrul acid al pielii nu trebuie schimbat prin folosirea unui săpun necorespunzător.

Foarte important este să nu se facă economie la produsele pentru demachiere. Ele se vor aplica pe față chiar de 2—3 ori, pînă ce tamponul de vată rămîne curat.

Cum ne demachiem?

Un amănunt foarte important este să ne demachiem numai după ce ne-am spălat bine mâinile și ne-am strâns părul cu o bentiță.

Este bine să se înceapă cu demachierea buzelor, dacă acestea au fost fardate, cu un tampon de vată înmuiat în lapte demachiant, prin mișcări circulare (fig. 11).

Urmează apoi ochii, care dacă sînt machiați puternic se demachiază cu o cremă cu multă vaselină. Tamponul de vată cu care ne ștergem este bine



Fig. 11. — Demachierea buzelor



Fig. 12. — Demachierea ochilor



Fig. 13. — Direcțiile de demachiere a feței și gâtului

să fie umezit cu apă, îndepărtînd mai întîi rimelul de pe gene și apoi cu alte tampoane de vată vom șterge ușor prin mișcări circulare pleoapele (fig. 12).

Pentru o curățire cît mai profundă, crema sau laptele demachiant se întinde uniform pe față și gît prin mișcări ușoare de jos în sus pe obraz și prin mișcări de du-te-vino pe gît (fig. 13).

Se efectuează un ușor masaj pentru a permite încorporarea murdăriei în cremă și se așteaptă cîteva minute, după care îndepărtăm demachiantul cu un tampon de vată înmuiat într-o soluție florală.

Tonificarea

Cea de a doua operație care urmează curățirii este aplicarea loțiunilor tonice (fig. 14).

Ele sînt necesare, chiar în cazul unui ten uscat, deoarece stimulează funcțiile biologice ale pielii și activează circulația sîngelui, avînd totodată și o acțiune tonică asupra mușchilor.

Unii specialiști indică aplicarea cremei nutritive și apoi frecarea ușoară cu loțiunea tonică, deoarece consideră că în general loțiunile fiind ușor astringente închid porii, fapt care conduce la absorbția dificilă a cremei.

Un amănunt foarte important este să ne demachiem numai după ce ne-am spălat bine mâinile și ne-am strîns părul cu o bentiță.

Este bine să se înceapă cu demachierea buzelor, dacă acestea au fost fardate, cu un tampon de vată înmuiat în lapte demachiant, prin mișcări circulare (fig. 11).

Urmează apoi ochii, care dacă sînt machiați puternic se demachiază cu o cremă cu multă vaselină. Tamponul de vată cu care ne ștergem este bine



Fig. 11. — Demachierea buzelor



Fig. 12. — Demachierea ochilor



Fig. 13. — Direcțiile de demachiere a feței și gâtului

să fie umezit cu apă, îndepărtînd mai întîi rimelul de pe gene și apoi cu alte tampoane de vată vom șterge ușor prin mișcări circulare pleoapele (fig. 12).

Pentru o curățire cît mai profundă, crema sau laptele demachiant se întinde uniform pe față și gît prin mișcări ușoare de jos în sus pe obraz și prin mișcări de du-te-vino pe gît (fig. 13).

Se efectuează un ușor masaj pentru a permite încorporarea murdăriei în cremă și se așteaptă cîteva minute, după care îndepărtăm demachiantul cu un tampon de vată înmuiat într-o soluție florală.

Tonificarea

Cea de a doua operație care urmează curățirii este aplicarea loțiunilor tonice (fig. 14).

Ele sînt necesare, chiar în cazul unui ten uscat, deoarece stimulează funcțiile biologice ale pielii și activează circulația sîngelui, avînd totodată și o acțiune tonică asupra mușchilor.

Unii specialiști indică aplicarea cremei nutritive și apoi frecarea ușoară cu loțiunea tonică, deoarece consideră că în general loțiunile fiind ușor astringente închid porii, fapt care conduce la absorbția dificilă a cremei.

Hrănirea

După curățirea și ștergerea obrazului cu o loțiune tonică, vom aplica în fiecare seară o cremă nutritivă (de noapte). Crema se întinde pe obraz cu mișcări ușoare atât pe față, cât și pe gât. Odată cu întinderea cremei vom efectua și un ușor masaj (fig. 15).

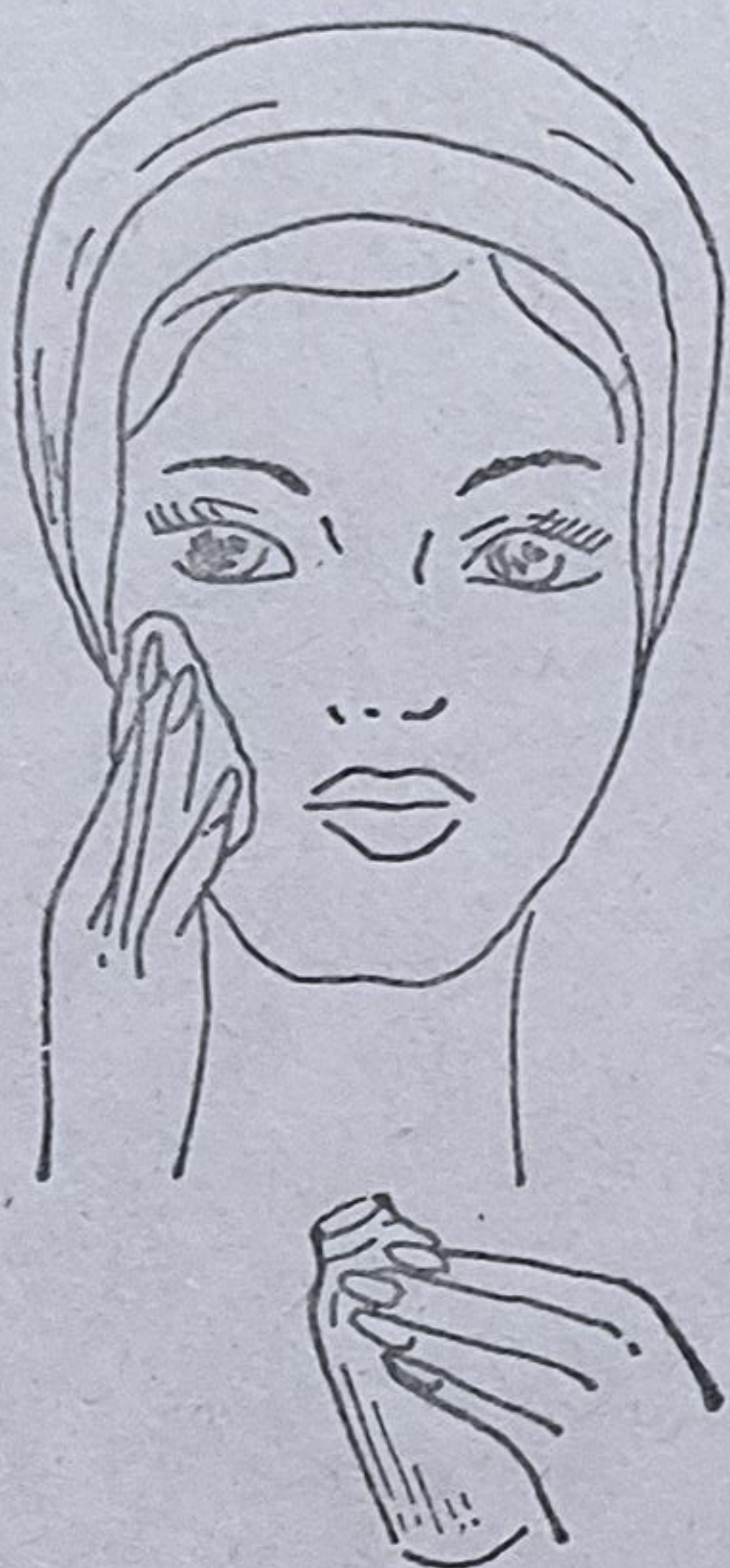


Fig. 14. — Loționarea obrazului cu o loțiune tonică

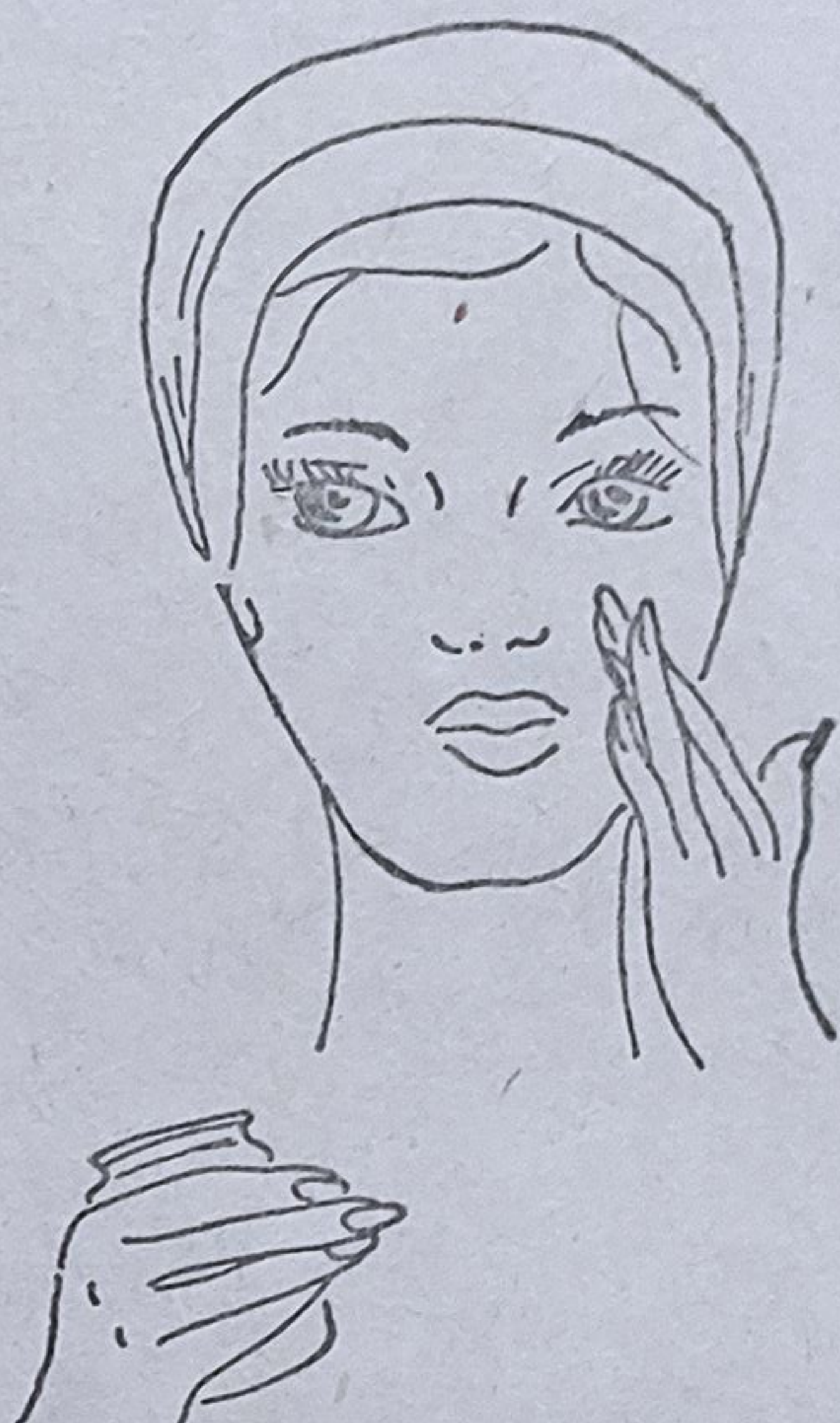


Fig. 15. — Hrănirea tenului cu o cremă nutritivă

Folosirea unei creme de bună calitate, inofensivă și potrivită tenului pe care se aplică, întârzie formarea ridurilor, păstrează tinerețea și frăgezimea pielii.

Folosirea cremelor este indicată în general pentru toate categoriile de piele și în mod special pentru tenurile uscate, deoarece ele înlocuiesc lipsa secreției naturale de grăsime a pielii.

În cazul unui ten uscat, crema se păstrează și în cursul nopții, în timp ce pentru un ten gras nu se recomandă aplicarea de cremă seara, după curățirea obrazului.

Indiferent de natura tenului, porțiunea din jurul ochilor, care prezintă o sensibilitate deosebită, va fi unsă cu cremă grasă, hrănitoare și va rămâne astfel și în cursul nopții.

Pentru a evita formarea ridurilor în această regiune, este bine să aplicăm o asemenea cremă, imediat ce ne-am întors de la lucru.

Din punct de vedere cosmetic hrănirea pielii se realizează prin:

— activarea circulației sanguine și limfatice, care conduce la un aflux sporit de sânge și limfă și aduce substanțele nutritive necesare metabolismu-

lui celular; acest lucru se realizează prin diferite mijloace mecanice și fizice (masaj manual sau cu ajutorul diferitelor aparate);

— absorbția cutanată propriu-zisă, adică pătrunderea în straturile profunde ale pielii a componentelor din cremele cosmetice.

Protejarea

A patra operație din ansamblul îngrijirii tenului este protejarea lui.

De obicei, cremele protectoare se aplică dimineața după curățirea și ștergerea obrazului cu loțiune.

Aplicarea unui strat fin de pudră este recomandată în special în cazul tenului gras, datorită calităților sale absorbante și protectoare, dar și în cazul tenului uscat, dacă înainte de pudrare se aplică o cremă grasă sau o cold-cremă. Acestea se folosesc înainte de fardare.

d) Igiena de zi cu zi

Un german din secolul al XIX-lea, pe nume Kneipp, a preconizat ca remediu contra tuturor neplăcerilor apa, considerată de el un leac universal. Această „cură Kneipp” este încă și astăzi practică în unele locuri din Elveția și Germania.

Igiena de zi cu zi începe prin curățirea pielii, prin dușuri sau băi zilnice care ajută nu numai la păstrarea unei epiderme în stare de perfectă sănătate, dar și a unei bune dispoziții generale.

Băile, un mijloc de curățire a pielii

Băile sînt indicate a fi efectuate de 2—3 ori pe săptămîină. Vara sînt indicate dușurile zilnice.

În alegerea săpunului, vom avea în vedere natura pielii corpului și sensibilitatea ei.

Pentru pielea uscată sau ușor iritată sînt recomandate săpunurile conținînd substanțe grase, de exemplu cu lanolină. Pentru pielea normală și sănătoasă, se pot folosi săpunurile de toaletă obișnuite.

Pentru baie sînt folosite anumite produse în compoziția cărora intră extracte de plante, unele săruri acide și alcaline, uleiuri eterice, detergenți, emulgatori, parfumuri etc.

Acțiunea acestor produse este de a îmbunătăți calitatea apei de spălare (cînd este prea dură) și de a stimula funcțiile pielii prin acțiunea lor astringentă, tonică, înviorătoare.

Peria moale sau o mînușă specială sînt recomandate pentru periatul uscat, înainte de a face dușul (fig. 16).

Factorul important al unei băi îl constituie temperatura apei. Băile prea calde, pe care le fac unele persoane în scopul de a slăbi, sînt periculoase, obosec inima, slăbesc organismul. Temperatura indicată este de 37°, iar durata lor de 10—20 de minute.

lui celular; acest lucru se realizează prin diferite mijloace mecanice și fizice (masaj manual sau cu ajutorul diferitelor aparate);

— absorbția cutanată propriu-zisă, adică pătrunderea în straturile profunde ale pielii a componentelor din cremele cosmetice.

Protejarea

A patra operație din ansamblul îngrijirii tenului este protejarea lui.

De obicei, cremele protectoare se aplică dimineața după curățirea și ștergerea obrazului cu loțiune.

Aplicarea unui strat fin de pudră este recomandată în special în cazul tenului gras, datorită calităților sale absorbante și protectoare, dar și în cazul tenului uscat, dacă înainte de pudrare se aplică o cremă grasă sau o cold-cremă. Acestea se folosesc înainte de fardare.

d) Igiena de zi cu zi

Un german din secolul al XIX-lea, pe nume Kneipp, a preconizat ca remediu contra tuturor neplăcerilor apa, considerată de el un leac universal. Această „cură Kneipp” este încă și astăzi practică în unele locuri din Elveția și Germania.

Igiena de zi cu zi începe prin curățirea pielii, prin dușuri sau băi zilnice care ajută nu numai la păstrarea unei epiderme în stare de perfectă sănătate, dar și a unei bune dispoziții generale.

Băile, un mijloc de curățire a pielii

Băile sînt indicate a fi efectuate de 2—3 ori pe săptămîină. Vara sînt indicate dușurile zilnice.

În alegerea săpunului, vom avea în vedere natura pielii corpului și sensibilitatea ei.

Pentru pielea uscată sau ușor iritată sînt recomandate săpunurile conținînd substanțe grase, de exemplu cu lanolină. Pentru pielea normală și sănătoasă, se pot folosi săpunurile de toaletă obișnuite.

Pentru baie sînt folosite anumite produse în compoziția cărora intră extracte de plante, unele săruri acide și alcaline, uleiuri eterice, detergenți, emulgatori, parfumuri etc.

Acțiunea acestor produse este de a îmbunătăți calitatea apei de spălare (cînd este prea dură) și de a stimula funcțiile pielii prin acțiunea lor astringentă, tonică, înviorătoare.

Peria moale sau o mănușă specială sînt recomandate pentru periatul uscat, înainte de a face dușul (fig. 16).

Factorul important al unei băi îl constituie temperatura apei. Băile prea calde, pe care le fac unele persoane în scopul de a slăbi, sînt periculoase, oboresc inima, slăbesc organismul. Temperatura indicată este de 37°, iar durata lor de 10—20 de minute.

Se recomandă ca intrarea în baie să nu se facă brusc, mai ales dacă apa este caldă.

După baie pielea va fi fricționată cu un șervet uscat ceea ce stimulează circulația sanguină (fig. 17). După această operație se poate aplica, pe tot corpul sau numai pe acele zone care prezintă o tendință mai mare de uscare, o cremă sau o emulsie hidratantă.

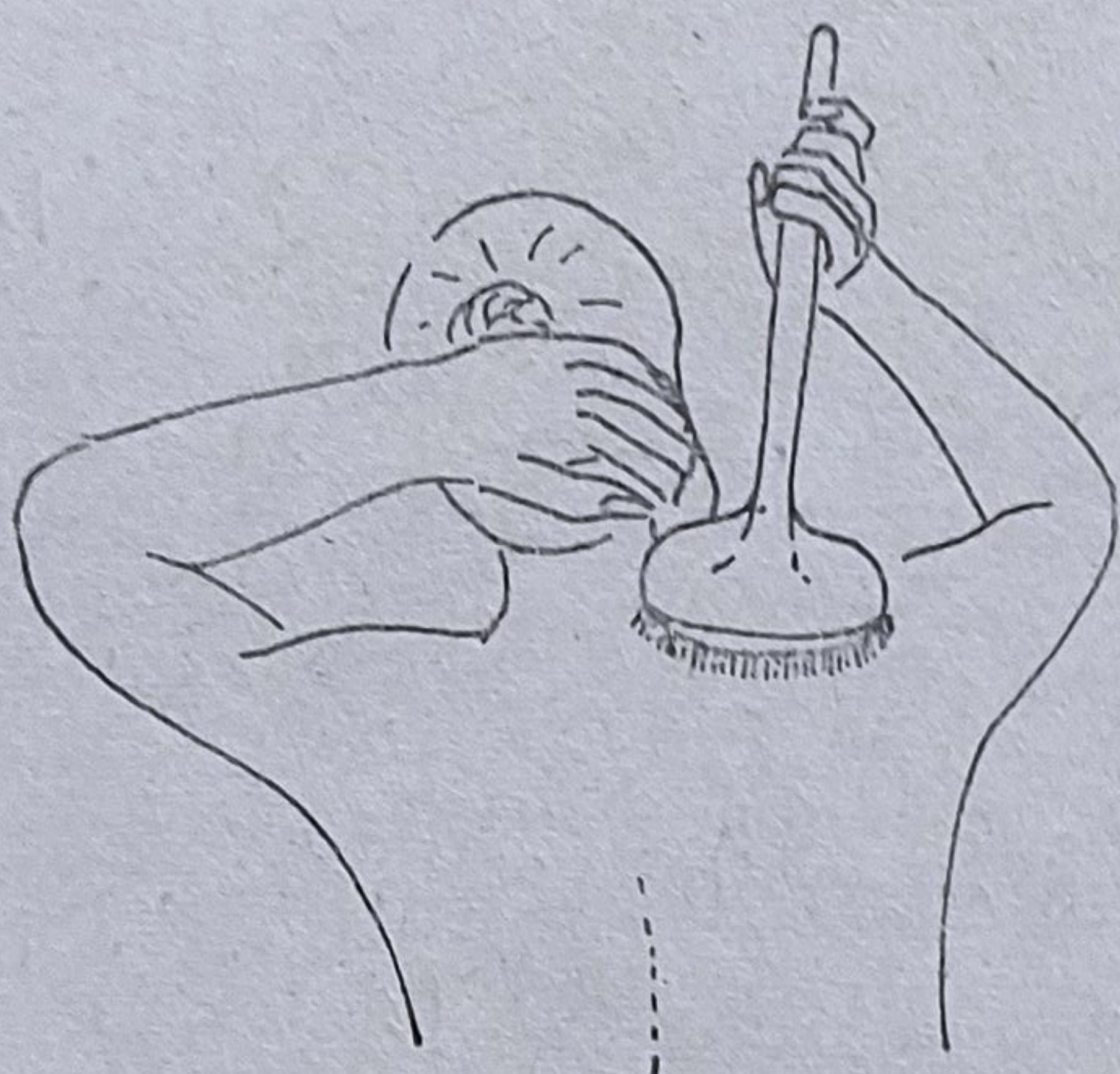


Fig. 16. — Periatul uscat al corpului

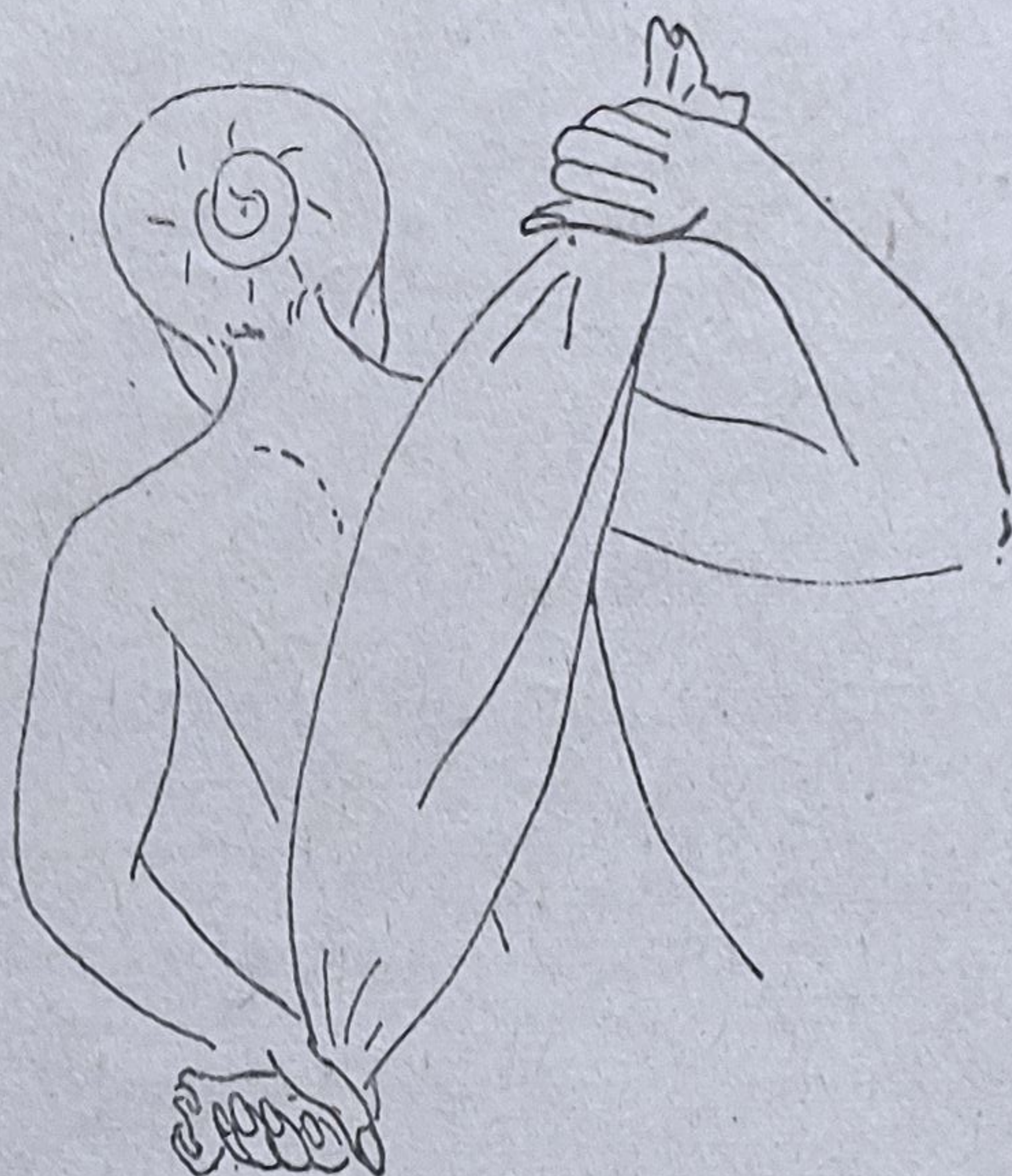


Fig. 17. — Fricționarea pielii după baie

Dușul de seară, ca și baia au efecte calmante după cum dimineața dușul cald, urmat pe cât posibil de un duș mai rece înviorează corpul. Dușul sau baia nu trebuie făcute imediat după masă, fiind necesar să treacă câteva ore (2—3 ore), în special după masa principală. Pentru calmarea tensiunii nervoase, se recomandă să lăsăm să curgă apă caldă, timp de câteva minute, de-a lungul coloanei vertebrale, apoi pe ceafă.

În apa de baie pentru înmuierea pielii se pot adăuga tărițe de grâu (într-un săculeț de tifon), flori de mușetel pentru proprietățile lor dezinfectante și antiinflamatoare, iar pentru acțiunea tonifiantă — sunătoare, levănțică, mentă, salvie etc. Din aceste plante se prepară o infuzie (1 — 2 litri) care se strecoară și se adaugă în apa pentru baie.

Industria cosmetică prepară numeroase produse pentru baie care au rolul de a deduriza apa prea calcaroasă, de a mări capacitatea de curățire a apei, de a stimula funcțiile pielii, de a înmuia pielea, de a relaxa organismul și de a parfuma apa.

Indicăm câteva din aceste produse:

- Spumante pentru baie: „Bob”, „Farmec”, „Pell-amar”, „Pelox”.
- Uleiuri de baie: „Bob”, „Farmec”, „Favorit”.
- Tablete pentru baie: „Esență de brad”.

Băile de aburi, datorită transpirației abundente pe care o provoacă, ajută la eliminarea toxinelor din organism.

După baia de aburi, se vor efectua dușuri — nu prea reci — în vederea călirii organismului. Baia de aburi nu poate fi efectuată în orice perioadă, fiind necesar avizul medicului. În unele afecțiuni ele sînt chiar contraindicate.

Băile spumoase sînt folosite atît pentru curățirea pielii, cît și pentru relaxarea organismului. În spuma din baie se stă în repaus timp de 10 minute, după care se masează bine corpul, apoi se clătește cu apă obișnuită.

Băile de sănătate

- Dacă sînteți nervoase agățați de robinetul de apă fierbinte un saculeț de tifon conținînd doi pumni de floare de tei, lăsați să curgă apa, așteptați să se răcească pînă la 37°, apoi intrați în apă. Teiul îl puteți înlocui cu tărîțe (500 g) sau cu 200 g amidon de porumb.

- Dacă sînteți obosite, o baie de alge este foarte recomandată. Are efect tonic, relaxant și dezintoxicant. Catifelează pielea și ameliorează circulația periferică.

- Dacă doriți să slăbiți dizolvați în apa în care faceți baie 1 kg de sare marină, faceți apoi un duș cald, vă înfășurați bine într-un prosop de baie, vă întindeți în pat bine acoperită și rămîneți o jumătate de oră, în care timp veți transpira din abundență. Faceți apoi un duș calduț.

Se mai pot folosi: mușetelul pentru acțiunea sa antiinflamatoare și dezinfectantă, salvia, coada șoricelului, izma, levănțica, arnica, malva — ca atare sau în amestec, sub formă de infuzie concentrată, care se toarnă în cadă (pentru acțiunea reconfortantă). Sînt recomandate, de asemenea, băile cu coajă de stejar sau ace de conifere, cînd pielea este iritată. Băile cu esență de brad au efecte calmante și stimulative.

e) Masajul corporal

Masajul este un procedeu complex de operații care constă din mișcări exercitate în mod sistematic, cu mîna sau cu aparate speciale, asupra diferitelor regiuni ale corpului.

El se practică preventiv și curativ cu scopul de a menține vitalitatea mușchilor pielii și elasticitatea dermului.

Masajul a fost folosit din cele mai vechi timpuri de chinezi, romani, egipteni, greci.

Cuvîntul masaj provine din limba arabă, în care „mass“ înseamnă a pipăi.

Avantajele unui masaj realizat la timp și corect:

- aduce un aflux sporit de sînge în țesuturi, îmbunătățind astfel hrănirea acestora;

- îndepărtează stratul de celule moarte de la suprafața pielii și excesul de sebum din glandele sebacee, avînd astfel un efect de curățire;

- stimulează activitatea glandelor sebacee, ceea ce contribuie la refacerea „mantalei acide“ a pielii;

— înviorează tonusul mușchilor, pielea menținându-și elasticitatea, și totodată se împiedică formarea depozitelor de grăsime în țesuturile de sub piele;

— influențează favorabil sistemul nervos, relaxînd și calmînd întregul organism.

Masajul corporal poate fi parțial sau general.

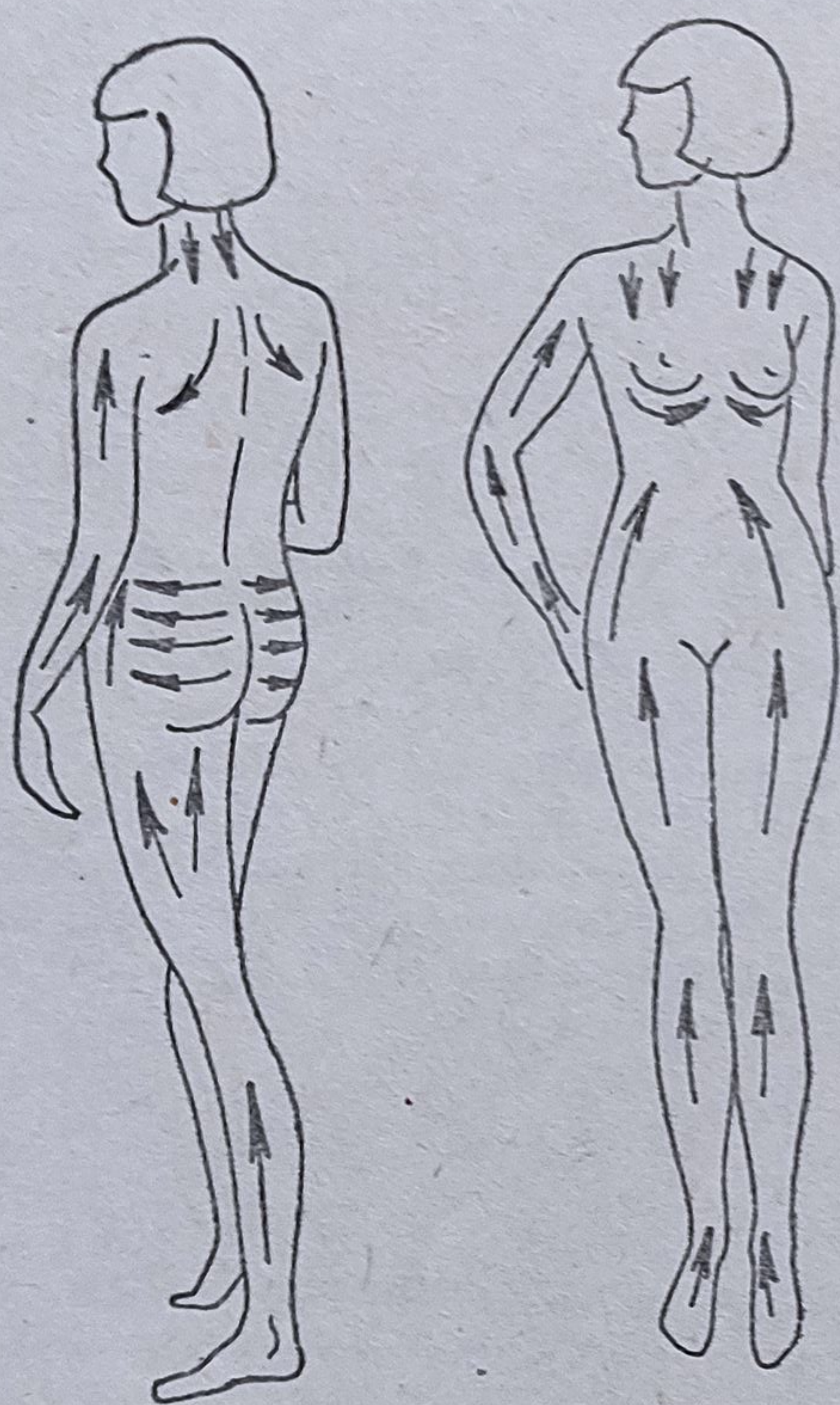


Fig. 18—Direcția mișcărilor la efectuarea masajului corporal

Masajul parțial se efectuează cînd se urmărește combaterea oboșelii unor anumite regiuni sau pentru a tonifica anumiți mușchi care au fost lăsați prea mult timp în repaus. Masajul general este indicat în toate împrejurările, afară de cazuri speciale ca: stare febrilă, boli vasculare, boli de piele, răni, varice, tuberculoză pulmonară acută, hipertiroidie, sarcină etc.

Masajul cuprinde o serie de mișcări specifice ca: mîngîierea, fricțiunea, presiunea etc. Mișcarea generală a masajului trebuie să fie centripetă, adică în sensul circulației de la extremități spre inimă. Mușchii vor fi masați în sensul fibrelor și ligamentelor, urmărindu-se direcția tendoanelor (fig. 18),

f) Masajul manual

În cadrul masajului manual se diferențiază masajul sedativ și stimulant (fig. 19). Masajul sedativ constă din:

— *mîngîierea* sau effleurajul, care activează circulația venoasă, și influențează favorabil hrănirea mușchilor. Se realizează printr-o mișcare continuă și uniformă, palmele sau degetele alunecă pe suprafața pielii, modelîndu-se perfect pe ea. Pe cît posibil, mîna nu va pierde contactul cu pielea (fig. 19a);

— *fricționatul* este indicat pentru a da suplețe țesuturilor cicatrizate, pentru combaterea rigidității articulare și pentru distrugerea bridelor fibroase anormale. Acționează în special contra aderențelor, cicatricelor, care fixează țesuturile cutanate pe planurile profunde. Amplitudinea lor este în funcție de elasticitatea pielii și a țesuturilor celulare subcutanate.

Mîna rămîne fixată pe punctul de aplicare și nu se deplasează pe suprafața pielii, dar în timpul cît comprimă țesutul se execută mișcări circulare antrenînd cu ele pielea (fig. 19b).

— *presiunea* se folosește în durerile și contractiile musculare. Cu palmele sau cu degetele se comprimă regiunea de masat. Contactul cu pielea trebuie să fie lent, la început cu o forță mai mare, apoi staționară și la sfîrșit descrescîndă. Mîinile se retrag ușor fără a brusca (fig. 19c).

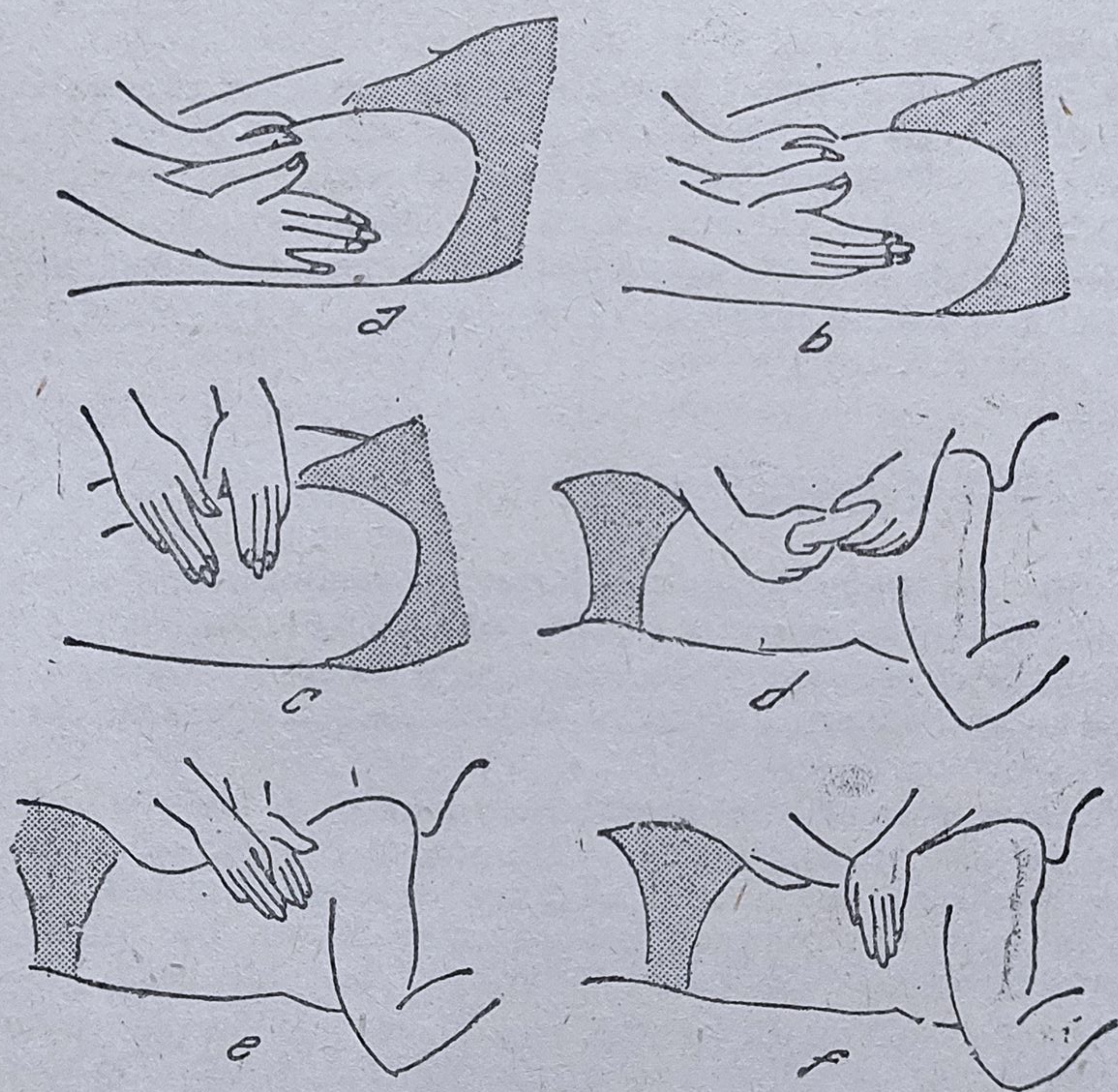


Fig. 19. — Masajul manual:

a) mîngîierea; b) fricțiunea; c) presiunea; d) frămîntatul; e) tapotatul; f) vibrația

Masajul stimulant are mișcări specifice: frămîntatul, tapotatul, vibrația, tracțiunea, scuturatul.

• *Frămîntatul* se folosește pentru a face țesuturile mai flexibile și a stimula regiunile masate. Se prinde țesutul între degetul mare și celelalte degete, avîndu-se grijă de a apuca cît mai bine părțile mobile, atunci cînd masăm mușchii (fig. 19d).

• *Tapotatul* acționează asupra terminațiilor nervoase senzitive și asupra vitalității țesuturilor. Mișcările sînt alternative și constau dintr-o serie de șocuri de intensitate și rapiditate variabilă. Se execută cu pumnul închis, cu pulpa degetelor sau cu marginea mîinilor dinspre degetul cel mic (fig. 19e).

• *Vibrația* constă din mișcări penetrante, propagându-se în tot organismul. Se produc oscilații, printr-o trepidație a tuturor mușchilor mâinii, antebrăului, brațului, umerilor. Mîna rămîne în permanență pe piele, executînd în același timp o presiune de mișcări oscilatorii de slabă amplitudine, care nu trebuie să fie transversale, ci perpendiculare pe suprafața tegumentelor (fig. 19f).

• *Tracțiunea* este folosită pentru lungirea elementelor articulare și periarticulare. Acest masaj constă din mișcări de întindere, în scopul obținerii unei mobilități mai mari a articulațiilor.

• Pentru înviorarea musculaturii și pentru relaxare, se aplică scuturarea, respectiv unele mișcări ritmice și scurte ale anumitor părți ale corpului, în special ale membrelor inferioare și superioare.

Industria cosmetică românească fabrică creme pentru masaj, care ușurează această operație, protejează pielea și îi mențin aspectul catifelat.

Dintre acestea menționăm cremele: „Darclée“, „Dermin“, „Eva“, „Gervital“, „Nivea“.

g) Măștile cosmetice

Cosmetica modernă cunoaște în prezent multe și variate tipuri de măști, datorită rezultatelor, care se obțin prin aplicarea lor.

Folosite cu răbdare și adecvate tipului de ten, măștile aduc pielii numeroase avantaje. În urma aplicării lor, pielea apare netedă, curată, suplă și întinerită.

Acestea constau din amestecuri speciale de diferite substanțe, care aplicate pe piele și menținute un timp mai îndelungat au asupra acesteia o acțiune emolientă, hidratantă, calmantă, decongestionantă, sicativă, tonifiantă, în funcție de compoziția amestecului folosit. Ele stimulează circulația sanguină, regenerează țesuturile, închid porii, atenuează ridurile.

Măștile cosmetice au fost folosite din cele mai îndepărtate timpuri, cînd erau considerate ca avînd puteri miraculoase. Romanii le numeau *vultus domesticus*, adică „fața de acasă“, iar francezii *le masque au mari*. „masca pentru bărbat“.

Scopul măștilor cosmetice

Măștile de curățire. În general toate măștile au rol de curățire, acest rol obținîndu-se prin adaos de substanțe care absorb murdăria, excesul de sebum, celulele moarte și prin substanțele ușor abrazive, care odată cu îndepărtarea măștii produc un efect ușor de frecare și deci de curățire. Caolinul, ben-tonita, amidonul, oxidul de zinc, carbonatul de magneziu pot fi folosite în acest scop.

Măștile nutritive sînt indicate pentru regenerarea epidermei și atenuarea sau întîrzierea apariției ridurilor. În aceste măști se înglobează gălbenuș de ou, cazeină, cold-cremă cu vitamine. De altfel, sub denumirea de mască se folosesc și diferite creme grase cu vitamine.

În ultimii ani au apărut produse denumite „antirid“, care se folosesc ca orice mască obișnuită menținându-se chiar mai mult (6—8 ore), deoarece aplicate pe piele formează un strat foarte subțire, invizibil. Acestea au la bază albumine extrase din serul bovinelor, sau proteine din laptele de vacă (lactalbumine, lactoglobuline).

Măștile calmante sînt indicate pentru tenurile care se irită ușor. De obicei, aceste măști conțin infuzii din plante cu efect calmant, încorporate în caolin sau amidon.

De asemenea, mai pot conține caimac de lapte, suc de morcovi etc.

Măștile pentru închiderea porilor, astringente sînt indicate pentru tenurile grase cu porii deschiși. Ele conțin substanțe cu acțiune siccativă; carbonat de magneziu, carbonat de calciu, caolin și diferite sucuri de fructe și infuzii din plante cu acțiune astringentă.

Măștile hidratante sînt recomandate tenurilor uscate și deshidratate. Ele au rolul de a completa necesarul de apă al pielii. De multe ori aceste măști sînt înlocuite prin simpla aplicare de comprese cu infuzii din plante.

Măștile cu acțiune tonică sînt indicate tenurilor ofilite, ridate înainte de vreme. Ele conțin, de obicei, sucuri de fructe cu acțiune revitalizantă: căpșuni, fragi, piersici, struguri albi. Se mai pot adăuga și cantități foarte mici de camfor și infuzie de mentă.

În general, măștile se aplică reci, cu excepția măștii de parafină care se aplică caldă. Parafina se poate folosi simplă sau amestecată cu alcool cetilic sau stearic. Acestea se topesc și se întind pe față, calde; prin răcire masca formează un strat impermeabil prin care transpirația pielii nu se poate evapora. Această transpirație contribuie la îndepărtarea murdăriei și în același timp pielea se hidratează, efectele fiind uneori spectaculare.

Cum se aplică o mască cosmetică

Pentru ca o mască cosmetică să-și atingă scopul este necesar să îndeplinească o serie de condiții și anume:

- să formeze o pastă moale, fără grunji și fără miros neplăcut;
- să se întindă uniform pe piele;
- să se usuce repede și să formeze pe piele un strat aderent;
- să poată fi ușor îndepărtată de pe obraz, fără să producă durere;
- să fie inofensivă (să nu conțină substanțe vătămătoare).

Pentru ca o mască să aibă un efect binefăcător, trebuie ca ea să fie adecvată naturii tenului și să fie aplicată pe un obraz perfect curat. Curățirea se efectuează cu o cremă de demachiat sau cu un lapte demachiant.

Demachierea este urmată de ștergerea obrazului cu un tampon de vată înmuiat în infuzii de plante sau mai bine de o pulverizare.

În cazul tenurilor mixte este necesar să se aplice două feluri de măști: pe porțiunile cu ten gras, măști astringente, iar pe porțiunile cu ten uscat, măști emoliente.

În cabinetele cosmetice, înainte de aplicarea măștii, obrazul este expus unei băi de aburi. Acest procedeu poate fi realizat și acasă ținînd seama însă

de faptul că baia de aburi este indicată tenurilor normale și grase. Dacă tenul este uscat și sensibil, băile de aburi vor fi făcute la intervale mai mari. Înainte de aplicarea măștii este bine ca părul să fie legat cu o bentiță sau cu o basma.

Măștile cosmetice, calde sau reci, se aplică cu ajutorul unei pensule atât pe față, cât și pe gât, evitându-se ochii, gura, sprâncenele și narile. Ele trebuie să fie aplicate într-un strat uniform și destul de gros (fig. 20).

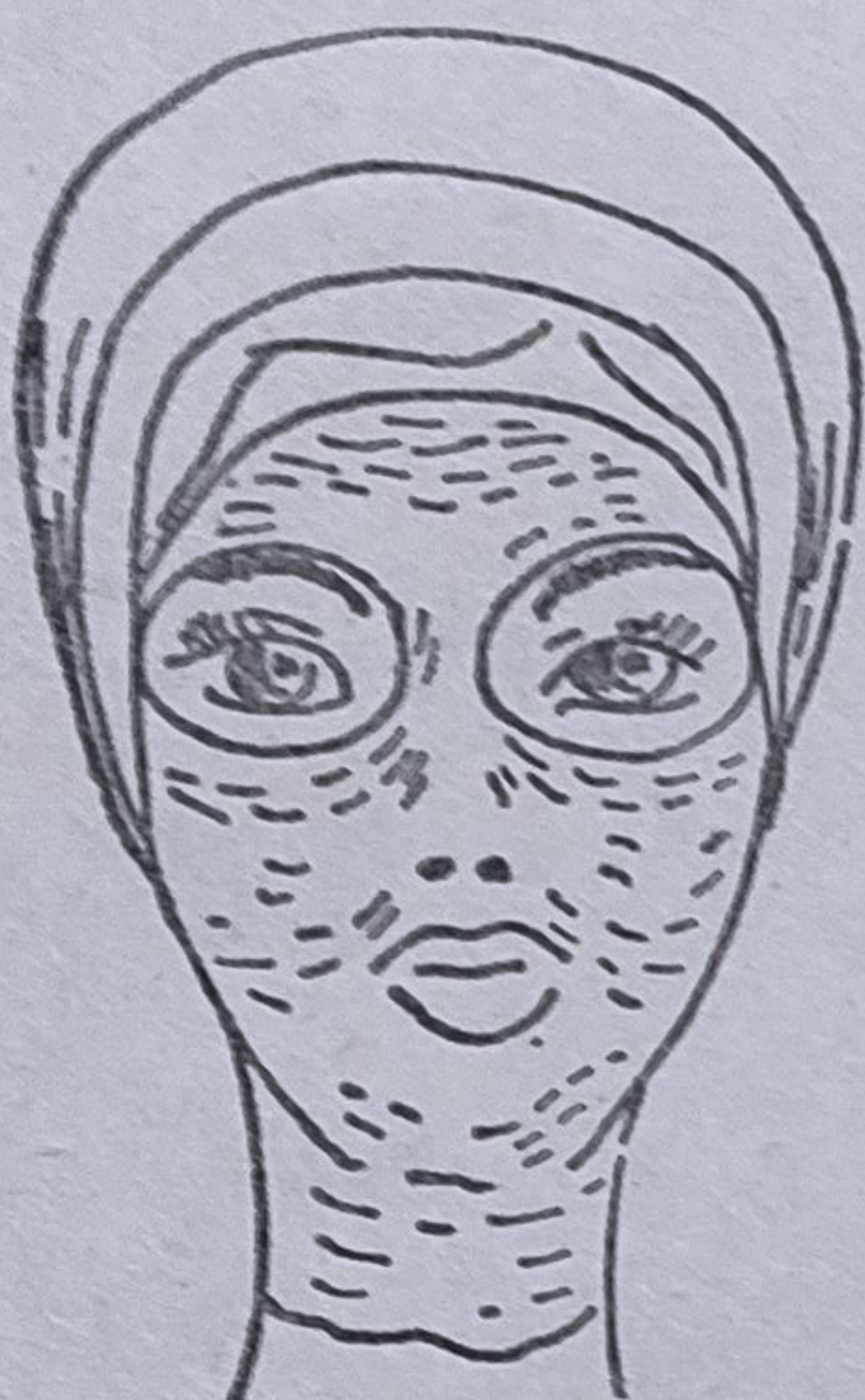


Fig. 20. — Aplicarea măștilor cosmetice



Fig. 21. — Aplicarea tampoanelor de vată pe pleoape

Masca de parafină nu se va aplica pe sprâncene, deoarece la îndepărtarea ei putem smulge fire de păr.

Regiunea din jurul ochilor se unge cu o cremă grasă, iar pe pleoape se pun tampoane de vată înmuiate în infuzii decongestionante (de albăstrele, de mușetel) sau în apă de roze (fig. 21).

După aplicarea măștii vom sta culcate în penumbră, la o temperatură convenabilă, într-o stare de relaxare.

Este bine să rămânem cu masca aproximativ 15—20 de minute, după care o îndepărtăm cu ajutorul unei comprese din tifon, înmuiată în apă caldă sau într-o infuzie de plante.

Momentul cel mai potrivit pentru aplicarea unei măști este seara înainte de culcare. Dacă dorim ca pielea să absoarbă cât mai mult din substanțele din mască, putem aplica peste aceasta o compresă umezită cu infuzii de plante corespunzătoare tipului de ten.

În cabinetele de cosmetică, mărirea capacității de absorbție se poate face prin menținerea obrazului acoperit de mască într-o atmosferă de vapori ionizanți și ozonizați, care se realizează cu ajutorul ozonizorului.

De asemenea, obrazul acoperit de mască mai poate fi expus câteva minute la acțiunea razelor ultraviolete produse de o lampă de ultraviolete.

Electrodul facial al aparatului de înaltă frecvență poate fi și el folosit în scopul măririi capacității de absorbție a pielii. De îndată ce masca a fost

îndepărtată, vom efectua o pulverizare ușoară cu infuzii de plante sau apă minerală.

Pulverizarea se poate realiza foarte simplu cu un vaporizor.

Procedeele cosmetice care preced aplicarea unei măști sînt:

- demachiere, curățire;
- baie de aburi pentru dilatarea porilor (îndepărtarea punctelor negre);
- masaj;
- aplicarea măștii.

Vasele în care se prepară măștile trebuie să fie destinate numai acestui scop și pot fi emailate (dar fără emailul spart) sau din porțelan (de exemplu, capsule din porțelan sau mojar).

În general, la prepararea măștilor nu se folosesc cantități fixe, ele vor fi stabilite după fiecare caz în parte. Fiecare persoană își va alege substanțele și cantitățile care sînt utile. Important este să se obțină o pastă care să poată fi aplicată ușor cu ajutorul unei pensule.

Măști destinate diferitelor tipuri de tenuri

Măști destinate tenului gras

Acestea trebuie să aibă în special acțiune absorbantă, sicativă și astringentă, mai rar degresantă.

— Cea mai obișnuită mască pentru tenul gras este cea de albuș de ou bătut spumă, la care se adaugă cîteva picături de zeamă de lămîie sau de alte citrice. Această mască poate fi folosită și în cazul unui tratament de moment cînd dorim ca ridurile să fie cît mai puțin vizibile.

Îndepărtarea albușului se face cu un tampon de vată fără însă a freca.

— O altă variantă a acestei măști o constituie amestecarea unui albuș de ou cu o pastă moale făcută din două linguri de zeamă de lămîie sau de zeamă de portocale, diluate cu două linguri de apă la care se adaugă o lingură de glicerină și apoi caolin.

— Albușul bătut spumă se mai poate amesteca cu o lingură de suc de căpșuni, o lingură lapte proaspăt și un vîrf de cuțit cu bicarbonat de sodiu.

— Pentru a mări capacitatea de curățire a unei astfel de măști se poate adăuga la un albuș de ou bătut spumă, două lingurițe de mălai.

— O substanță cu o largă întrebuințare folosită la prepararea măștilor destinate oricărui tip de ten — datorită atît proprietăților sale sicative, emoliente, calmante, cît și datorită faptului că împreună cu apa (sau orice altă soluție apoasă) formează o pastă uniformă care se întinde cu ușurință — este caolinul.

Caolinul se amestecă cu orice suc de fructe sau infuzie din plante pînă la obținerea unei paste moi care să nu curgă de pe față.

În cazul tenurilor grase se poate amesteca cu suc de roșii, indicat tenurilor seboreice cu puncte negre. Sucul de la cîteva tomate se amestecă cu o lingură de glicerină și caolin.

- Masca făcută din căpșuni sau fragi zdrobiți, la care se pot adăuga și câteva picături de zeamă de lămâie, albește, hidratează și revitalizează pielea.
 - Gutuia dată prin răzătoare este puternic astringentă.
- Alte exemple de măști cu caolin:

Mască absorbantă

Caolin	80 g
Carbonat de magneziu	15 g
Amidon	5 g
Gumă tragacanta	1 g
Apă	q. s.

Tragacanta se macerează în puțină apă caldă pînă se obține un mucilagiu. Peste acesta se adaugă amestecul de pulberi, triturînd continuu pînă la omogenizare.

— O altă mască, recomandată în special tenurilor grase, acneice, este masca cu ihtiol. Se prepară o soluție apoasă de ihtiol 2—4%, care se amestecă cu caolin pînă la obținerea unei paste moi.

— Măștile de nămol sînt indicate de către mulți specialiști pentru îngrijirea tenurilor grase. Acestea însă se prepară corect numai în cabinetele de cosmetică care își pot procura extracte de nămol purificate și sterilizate.

— O mască recomandată pentru tenul gras și tenul normal, cu porii deschiși, este masca de drojdie de bere, care se prepară frecînd 25—30 g de drojdie de bere proaspătă cu puțină apă caldă, sau infuzie din flori de muștel. Se poate adăuga și o linguriță de miere.

Această mască se mai poate prepara și astfel: 25—30 g drojdie de bere se amestecă cu patru linguri de apă, cu o lingură de glicerină și caolin pînă la obținerea unei paste moi.

Măști destinate tenului uscat

— Masca cea mai frecvent folosită și ușor de preparat este cea de gălbenuș de ou, care datorită procentului crescut de lecitină, colesterol și vitamina A hrănește pielea și îi dă suplețe.

La un gălbenuș de ou se adaugă ulei de măsline, de germen de porumb sau de floarea soarelui, astfel încît masca să nu strîngă. Se mai poate adăuga o linguriță de miere de albine și uneori chiar câteva picături de zeamă de lămâie.

— Masca de caolin este foarte indicată și în cazul tenurilor uscate.

Caolinul se poate amesteca cu miere, cu cremă grasă și cu foarte multe fructe: pepene galben, caise (au proprietăți antiinflamatoare), piersici (proprietăți hidratante și revitalizante), struguri albi, banane.

Aceste fructe trecute prin răzătoare sau zdrobite bine se mai pot amesteca cu zeamil sau smîntînă. Se folosesc și căpșuni și fragi. Acțiunea lor astringentă se diminuează prin adăugarea de caimac sau smîntînă. Caolinul se mai poate amesteca cu tărîțe de grâu și miere.

Iată formula unei măști cu caolin, cu efect calmant: caolin 80 g; amidon 10 g; cold-cremă 20 g; alcool cetilic 2 g; ulei vegetal 5 ml; apă boraxată sau infuzie de plante q.s.

Caolinul și amidonul se amestecă într-un mojar și apoi se adaugă apa; separat alcoolul cetilic se încălzește pe baie de apă cu uleiul și se amestecă după răcire cu cold-cremă. Cele două compoziții se amestecă pînă la omogenizare completă.

— Pentru tenurile uscate și deshidratate se recomandă și sucurile altor fructe sau infuzii din plante:

- Sucul de morcovi sau morcovii rași, datorită conținutului lor în vitamina A sînt mult folosiți. Ei se pot amesteca numai cu caolin sau se mai pot dilua puțin cu infuzie de tei sau cu caimac proaspăt.

- Sucul de castraveți sau castraveții dați pe răzătoare amestecați cu caolin și puțin ulei de floarea soarelui.

Pentru tenurile cuperozice sînt foarte indicate infuziile de lăptucă, felii de cartofi proaspeți sau sucul de castraveți.

— Uleiurile de floarea soarelui, de măsline, de migdale pot fi folosite căldute, direct pe față sau sub formă de comprese. Deasupra poate fi aplicată o folie de plastic.

Ele se mai pot amesteca cu tărițe, cu amidon sau cu mălai.

— Măștile cu produse lactate sînt și ele recomandate tenurilor uscate și deshidratate.

- Caimacul se poate folosi amestecat cu morcovi, cu caolin sau cu sucuri de fructe.

- Cazeina din brînză de vaci este indicată tenurilor sensibile. Brînză de vaci, foarte proaspătă, se poate amesteca cu gălbenuș de ou și puțin ulei de germeni de porumb.

O variantă a acestei măști, prevede un măr tăiat felii care se fierbe în puțin lapte pînă se obține o pastă (acizii din măr produc coagularea laptelui) pe care o aplicăm pe obraz direct sau între două bucăți de tifon sub forma unei cataplasme.

Urda proaspătă poate servi și ea la prepararea unor măști.

Laptele praf este mult folosit la prepararea măștilor cosmetice. El se poate amesteca cu miere de albine și infuzie de mușetel sau de coada șoricelului pînă la obținerea unei paste moi.

— Măștile cu tărițe au efecte emoliente, anticongestive.

O mască de tărițe de grîu poate conține: tărițe de grîu 15 g, caolin 10 g, miere de albine 5 g, apă sau infuzie din plante pînă se obține o pastă moale. Tărițele se mai pot amesteca cu lapte sau cold-cremă.

Infuziile din plante pot fi de mușetel, tei, coada șoricelului, nalbă. Menționăm că în cazul rădăcinii de nalbă se prepară un macerat la rece astfel: peste o linguriță de rădăcină de nalbă se adaugă un pahar cu apă (este bine ca să fie apă fiartă și răcită) și se lasă o jumătate de oră, după care se filtrează printr-o bucată de tifon. Rădăcina de nalbă nu se fierbe, deoarece principiile active — mucilagiile — se distrug.

— În general, pentru a mări efectul nutritiv al unei măști, se poate folosi lăptișor de matcă în concentrație de aproximativ 1%. Acesta se încorporează în gălbenuș de ou sau în cremă.

— Pentru tenurile uscate și deshidratate este foarte indicată masca de parafină. Ea se aplică caldă cu ajutorul unei pensule speciale, pe fața curățată și unsă cu cremă. Înainte de aplicare o vom încerca mai întâi pe mână pentru a-i determina temperatura și a evita arsurile. Dacă o păstrăm numai pentru uz personal, poate fi folosită de mai multe ori.

Această mască, prin întărire, formează un strat izolator impermeabil la aer și umiditate. Secreția glandelor sebacee și sudoripare nu se poate evapora și îmbibă țesuturile, catifelează și netezește pielea.

Iată formula unei măști de parafină: cetaceu 5 g, ceară albă 5 g, parafină 20 g, ulei de parafină 10 ml.

Ea se prepară în felul următor: ingredientele se topesc pe baia de apă, după care amestecul se răcește pînă cînd poate fi suportat de piele.

În continuare indicăm cîteva formule de măști pentru fiecare tip de ten.

Măști destinate tenului acneic

— se dizolvă 0,50 g ihtiol în 15 ml apă, apoi se adaugă 25 g caolin.

— se freacă 25 g drojdie de bere proaspătă cu o lingură de glicerină și cu caolin pînă se formează o pastă.

— se taie o portocală în felii care se aplică pe porțiunile atinse de acnee.

— o lingură drojdie de bere se amestecă cu o lingură ceai de mușețel și 10 picături de vitamina F.

Măști destinate tenului ridat, senil, ofilit

— se freacă un gălbenuș de ou cu o linguriță ulei de măsline, apoi se adaugă 0,10 g lăptișor de matcă și 2 ml vitamina A uleioasă.

— o lingură lapte cald, un gălbenuș de ou, un vîrf de cuțit de polen.

— se topesc pe baia de apă 10 g ceară de albine și 10 g miere, se iau de pe foc, se freacă pînă la răcire după care se adaugă cîte 10 ml de suc de ceapă și suc de crin.

— 100 g fragi, căpșuni sau piersici se storc printr-un tifon, se loționează fața cu această zeamă sau se freacă fața direct cu fructul sau se amestecă cu o lingură cu caolin.

Măști pentru tenul pistruiat, pătat

— se amestecă în părți egale peroxid de magneziu cu oxid de zinc și talc (cîte 15 g din fiecare). Separat se diluează sucul de lămîie cu apă, se toarnă peste amestecul de prafuri pînă se obține o pastă.

— o linguriță de smîntînă se amestecă cu o linguriță de apă oxigenată și cu zeamil sau caolin. Această mască poate fi folosită și pentru decolararea părului de pe obraz dacă i se mai adaugă și o jumătate linguriță de amoniac.

Măști pentru tenul asfixic

— albușul de ou se bate spumă și se amestecă cu o lingură de mălai.

— la albușul de ou bătut spumă se adaugă o lingură de tărîțe de grîu și zeama unei jumătăți de lămîie.

Măști pentru tenul iritat

- la 50 ml suc de castraveți se adaugă caolin până la obținerea pastei.
- 2 linguri de caolin se amestecă cu decoct de pătrunjel.
- se amestecă o lingură suc de castraveți cu o linguriță de smântână, un albuș de ou bătut spumă și 10 ml tinctură benzoe.

Măști pentru tenul cuperozie

- se amestecă o linguriță miere de albine cu 10 picături de zeamă de lămâie și 5 picături de ulei de migdale.

Măști pentru tenul cu porii dilatați

- se curăță 6 prune de coajă (după ce le-am opărit), se scot sîmburii, se strivesc și se amestecă cu 6 picături de ulei de măsline și o lingură de suc de lămâie.
- se încălzește o linguriță de miere de albine și se amestecă cu sucul unei lămii.
- se fierbe un pumn de albăstrele, se lasă să se răcească apoi se amestecă cu 2 linguri de caolin.

Măști pentru tenul cu puncte negre

- se taie o roșie bine coaptă, în rondele care se aplică pe față.
- gelatină 5 g, infuzie de plante 50 ml, miere de albine 10 g, glicerină 10 g (gelatina se dizolvă la cald în infuzia de plante).

Măști de față realizate de industrie

„Anca”

- Mască-peeling pentru tenul gras
- Mască-peeling pentru tenul uscat
- Mască astringentă cu extract de fragi
- Mască tonică cu extracte de piersici

„Dermin”

- Mască emolientă cu extract de plante indicată tenurilor uscate, deshidratate
- Mască astringentă cu extract de roșii, castraveți, nămol sapropelic indicată tenurilor grase cu porii dilatați
- Mască hidratantă conținând un complex de alge marine indicată tenurilor deshidratate
- Mască nutritivă cu collagen cu efect de regenerare a țesuturilor

„Floriten 1”

- Mască emolientă, dezinfectantă, calmantă indicată tenului uscat

„Floriten 2”

- Mască astringentă, dezinfectantă indicată tenului gras, cu porii dilatați

„Magnolia“	— Mască tonică — Mască emolientă
„Marinalga“	— Mască cu extract de mușețel — Mască cu extract de clorofilă — Mască cu extracte de plante
„Tenofin“	— Mască cu suc de castraveți, astringentă indicată tenului cu porii dilatați
„Tenofin E“	— Mască emolientă pe bază de extract de placentă (regenează țesuturile) indicată tenului uscat sau normal
„Tenofin P“	— Mască pe bază de parafină indicată tenului uscat

h) Arta de a vă machia

Generalități

Înainte de a începe machiajul este bine să vă găsiți un stil propriu pentru a pune în valoare tot ceea ce aveți mai frumos și să estompați sau să rețușați unele imperfecțiuni.

Nu este deci indicat să imitați stilul altora și nici să urmați moda fără discernământ.

În adevăr, se poate remarca cu ușurință faptul că machiajul ochilor, aplicarea rujului sau fondului de ten, în același fel, la persoane diferite, pot avea efecte estetice total deosebite.

De asemenea, activitatea noastră zilnică lasă uneori urme de oboseală, pe care dacă învățăm să le ascundem vom avea un obraz cu aspect plăcut și îngrijit.

Fardurile mai joacă și un rol protector. Pînă nu demult părerile erau împărțite. Astăzi, se cunoaște că ele nu sînt dăunătoare, în măsura în care vom folosi produse adecvate naturii tenului și dacă în fiecare seară vom îndepărta de pe față și ochi fardul folosit.

Multe dintre noi se scuză că nu se machiază din lipsă de timp. La început va fi mai greu, dar ulterior devine o obișnuință și cu timpul vom căpăta dexteritatea necesară. În același timp păstrarea într-un loc anume și în ordine a acestor produse va mișora timpul afectat operațiunilor respective.

Există dovezi că machiajul a apărut foarte devreme. El a fost în strînsă legătură cu epoca, cu societatea, cu conveniențele sociale.

În zilele noastre, machiajul a devenit o modă ca și îmbrăcămintea.

Deoarece numai o folosire rațională a fardurilor dă obrazului un aspect plăcut și îngrijit, scoțîndu-i în evidență calitățile, este necesară o îndemînare specială pentru aplicarea acestora. Iată cîteva reguli fără de care nu se poate obține un machiaj reușit:

— o condiție pentru reușita fardării este ca fardul să nu fie aplicat pe un obraz necurățat și prea obosit;

- pentru machiaj se vor folosi produse adecvate naturii tenului;
- machiajul se va efectua la lumină bună și în asemenea condiții încât pe față să nu se reflecte nici o umbră;
- la aplicarea fardului vom ține seamă de vîrstă. Este ridicol să vezi femeii la o vîrstă mai înaintată fardate strident;
- la realizarea unui machiaj reușit, culorile joacă un rol deosebit. Ele vor fi alese după tipul feminin căruia îi aparținem, după îmbrăcăminte, după oră etc.;
- de cîte ori se trasează o linie pe obraz nu trebuie să uităm că cea ascendentă întinerește, iar cea descendentă îmbătrînește;
- prin folosirea a două culori de fard de pleoape, de fard de obraji, de fond de ten, pudră putem efectua corectări, știind că culorile închise estompează suprafața acoperită, iar culorile deschise o scot în evidență;
- pentru a păstra pielea obrazului suplă și sănătoasă, nu va fi neglijată sub nici un motiv debarasarea pielii de orice urmă de fard.

Trusa de machiaj

— *Demachiantul* nu face parte din produsele pentru machiaj, dar el este necesar înaintea fiecărei fardări. Reușita machiajului depinde în mare măsură de curățenia tenului. Demachiantul se alege în funcție de natura tenului și poate fi o cremă sau lapte demachiant. În cazul tenurilor grase se va prefera o loțiune demachiantă ușor detergentă.

— *Loțiunea tonică* este, de asemenea, obligatorie după demachiere. Am mai arătat că aceasta poate fi orice infuzie din plante, adecvată naturii tenului sau o apă minerală. Pentru demachiere și loțiune avem nevoie de tampoane de vată care se vor păstra într-o cutie sau pungă de plastic bine închisă.

— *O cremă bază* (o cremă hidratantă) care are rol de protecție.

— *Fondul de ten* sub formă de pastă compactă, cremă sau lichid. Aceasta din urmă capătă din ce în ce mai multe adepți avînd avantajul că este hidratant.

Pentru aplicarea fondului de ten compact avem nevoie de un burete mic, fondul de ten lichid și crema aplicîndu-se cu ajutorul degetelor.

— *Fardul anticearcăn* se poate prezenta sub formă compactă sau sub formă de cremă de culoare deschisă care se aplică peste fondul de ten și sub pudră. El maschează cearcănele și ochii înfundați.

— *Fardul corector* este un produs cosmetic asemănător fondului de ten și se folosește pentru estomparea unor defecte.

— *Fardul de obraz*. Există farduri de obraz grase sub formă de creme și farduri de obraz uscate (compacte sau pudre). Cele grase se aplică peste fondul de ten, sub pudră, cele uscate, peste pudră. Aplicarea fardurilor compacte se face de regulă cu ajutorul unei pensule.

— *Pudra* se prezintă sub formă de pulbere (cea mai obișnuită), lichidă (recomandată în special tenurilor grase, datorită acțiunii sale sicative) și compactă (indicată pentru retușuri în timpul zilei). Pudra poate fi în aceeași culoare cu fondul de ten sau mai deschisă.

Pentru aplicarea ei se recomandă folosirea unui tampon de vată care va fi schimbat cât mai des.

— *Creionul dermatograf* se folosește pentru machiajul sprâncenelor, cât și pentru conturul ochilor.

— *Tușul* pentru ochi se prezintă sub formă lichidă și se aplică cu o pensulă fină pentru conturul ochilor.

— *Fardul de pleoape* se prezintă sub forma unor batoane sau pastile compacte în culori foarte diferite. Există astăzi o varietate imensă de culori pentru pleoape, care pot fi folosite în funcție de ocazie, culoarea ochilor, îmbrăcăminte etc.

Aplicarea fardului compact se poate realiza cu pensula sau cu ajutorul degetelor.

— *Rimelul* poate fi compact (se aplică cu o periută simplă) sau lichid (este însoțit de o periută în spirală).

— *Creionul contur pentru buze* se alege în funcție de culoarea rujului, având o nuanță mai închisă.

— *Rujul de buze*. De obicei se recomandă folosirea a două culori diferite.

— *Lacul pentru buze* este un fard gras, în general sub formă de cremă, aproape incolor. Se folosește numai în cazul când dorim să dăm strălucire buzelor.

— O *periuță aspră* pentru perierea sprâncenelor după pudrare.

— O *perie* pentru îndepărtarea excesului de pudră.

— O *pensetă* pentru epilarea sprâncenelor.

Tehnica machiajului

Tehnica machiajului necesită o îndemânare specială pe care orice femeie o poate căpăta cu timpul. La început este bine însă să fie consultată o cosmeticiană care va determina natura tenului, armonia culorilor și indicația folosirii produselor cosmetice și de machiaj.

Un machiaj obișnuit prevede o pudrare și aplicarea unui ruj de buze. Abia după un timp putem trece la folosirea fondului de ten, a fardurilor de obraz și de ochi și apoi la un machiaj corector. Machiajul obișnuit se apropie cât mai mult de culoarea naturală a pielii și trebuie să fie cât mai discret.

Demachierea constituie o condiție esențială pentru pregătirea obrazului în vederea machierii. Ea se realizează cu cremă sau cu lapte demachiant care se alege în funcție de natura tenului. Această operație începe cu ochii și buzele.

Majoritatea specialiștilor recomandă chiar aplicarea de măști înaintea unui machiaj de seară, deoarece un obraz curat și odihnit asigură în mai mare măsură reușita acestuia.

Se șterge fața cu o loțiune tonică sau se pulverizează o loțiune din plante sau apă minerală, după care se usucă cu un șervețel de hârtie fină.

Se aplică crema de bază, protectoare și se lasă câteva minute pentru a fi absorbită de piele, după care excesul se îndepărtează prin tamponări ușoare cu un șervețel de hârtie fină.

Crema se alege în funcție de natura tenului, în general ea trebuie să fie semigrasă, hidratantă și să se întindă ușor.

Există creme de bază pentru ten uscat și pentru ten gras. Uneori se preferă laptele hidratant care se întinde și pătrunde mai ușor în piele.

Abia după terminarea acestei operații va începe machiajul propriu-zis prin aplicarea fondului de ten.

Modul de aplicare a fondului de ten depinde de consistența acestuia.

Dacă fondul de ten este fluid sau cremă se va aplica direct cu degetele, avînd grijă ca mîinile să fie perfect curate, cu pielea netedă.

Specialiștii recomandă punctarea feței cu pastile de fond de ten: pe frunte 2—3 pastile, pe aripile nasului cîte o pastilă, pe șanțurile nazolabiale cîte o pastilă; pe fiecare obraz cîte trei pastile cam în formă de triunghi; pe bărbie două pastile; pe gît aproximativ trei pastile, după care se întinde uniform pe toată suprafața (fig. 22).

Fondul de ten se aplică în cantități foarte mici, mai bine să fie insuficient decît să fie prea mult. El trebuie să formeze o peliculă foarte subțire, aproape invizibilă. Dacă totuși observăm că fondul de ten nu s-a întins uniform îl putem dilua avînd pe pulpa degetelor puțin lapte de toaletă.

Pe frunte, la tîmple, în zona de inserție a părului, pe aripile nasului, în șanțul nazo-labial, pe gît fardul se estompează, astfel încît să nu existe o linie de demarcație. Seara, fondul de ten se mai poate aplica pe decolteu și pe ceafă dacă vom îmbrăca o rochie decoltată.

Fondul de ten fluid sau cremă este indicat tenurilor normale sau uscate. Pentru tenul gras se recomandă folosirea fondului de ten compact. Acesta din urmă se aplică cu ajutorul unui burete înmuiat în apă și stors. El se freacă ușor pe suprafața fondului de ten, se uniformizează cantitatea de fond de ten de pe burete și apoi se întinde pe obrazi. Dacă obrazul se pătează, stoarcem bine buretele și frecăm din nou obrazul. Fondul de ten compact are o mare putere de acoperire, dar usucă pielea.

În cazul folosirii acestui fond de ten, fardul de obraz se aplică înainte.

Culoarea fondului de ten va fi ca nuanță cît mai apropiată de carnația naturală sau foarte ușor mai închisă. De asemenea, se recomandă ca machiajul de seară să aibă o nuanță mai închisă.

În cazul în care obrazul prezintă anumite imperfecțiuni se va recurge la machiajul corector.

În această fază, dacă este necesar, se poate aplica fardul anticearcăn, care se va folosi numai dacă cearcănele sînt foarte pronunțate, dacă ochii sînt înfundați și mina generală proastă.

El se aplică peste fondul de ten, ca o semilună și se estompează perfect (fig. 23).

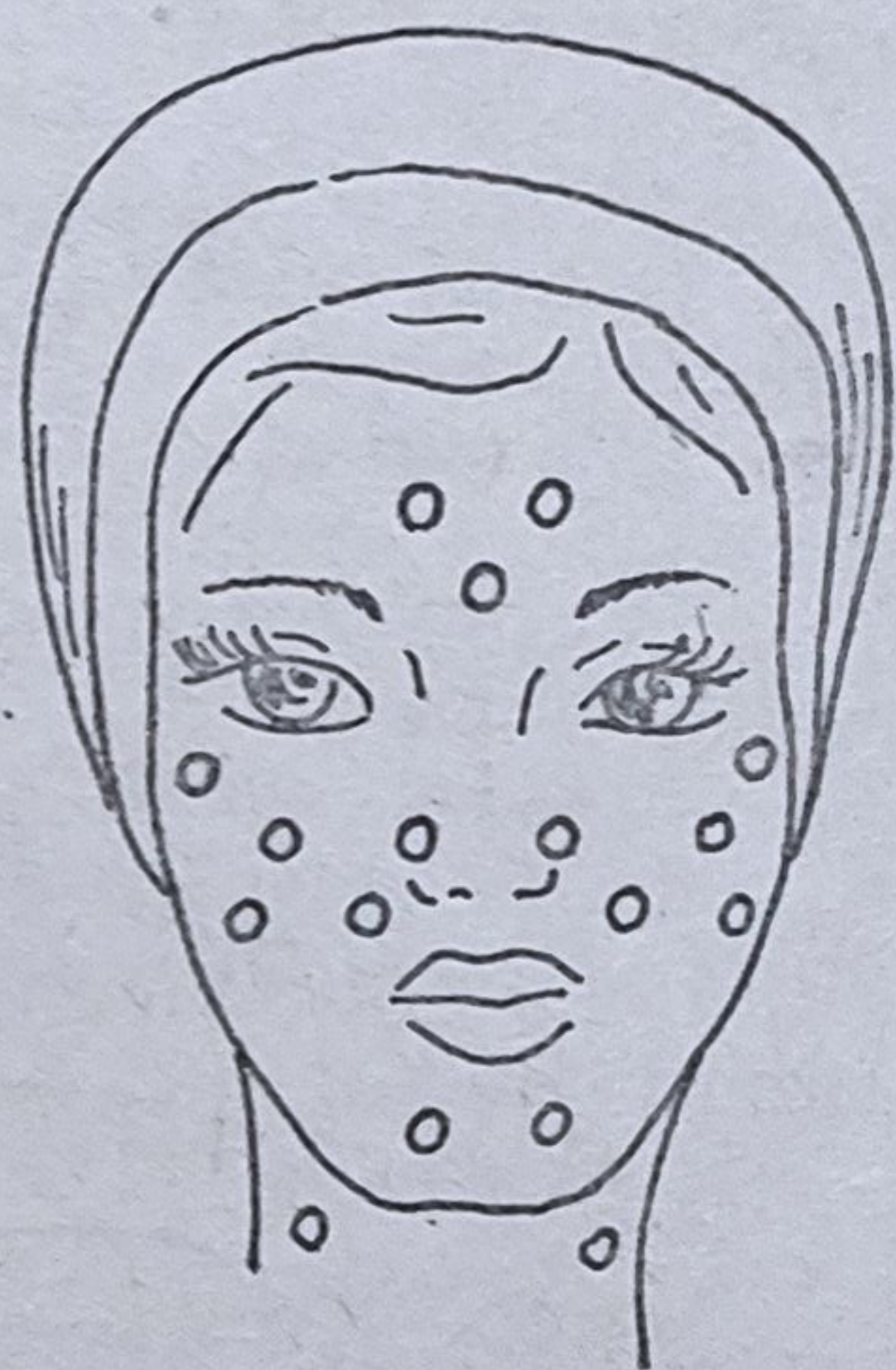


Fig. 22. — Punctarea feței cu pastile de fond de ten

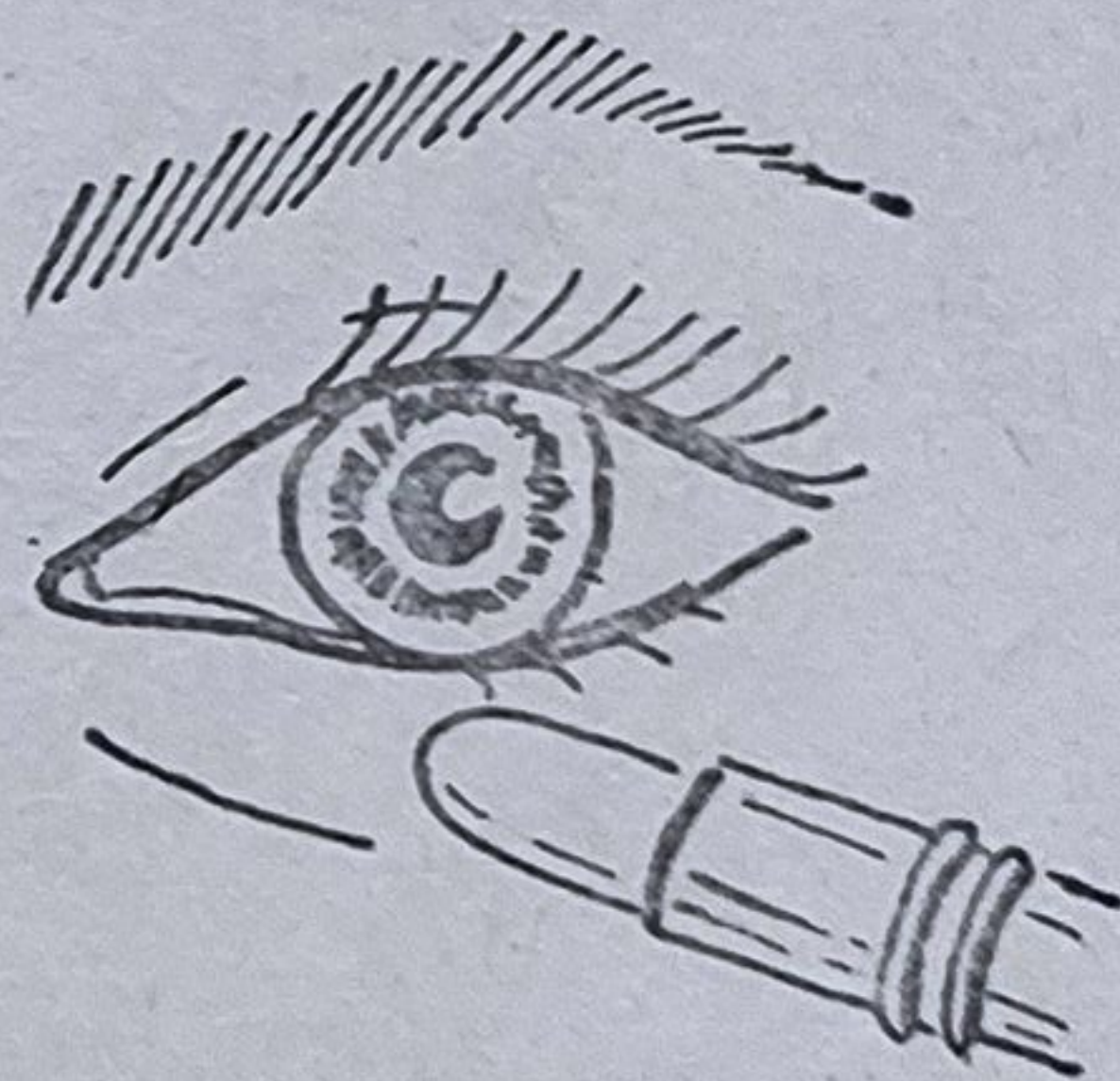


Fig. 23. — Aplicarea fardului anticearcăn

Aplicarea fardului de obraz se efectuează în funcție de consistența acestuia. Fardul de obraz cremă sau fluid se aplică peste fondul de ten cu ajutorul pulpei degetelor sau cu o pensulă, în formă triunghiulară, estompînd marginile. Poziția triunghiurilor depinde de forma feței. În general se aplică pe partea cea mai proeminentă a pomeților, pe lobul urechilor și pe vârful bărbiei.

Aplicarea lui trebuie să imite o îmbujorare naturală imprimînd tenului o mină sănătoasă; de asemenea, trebuie să nu fie prea intensă, alegîndu-se o culoare mai deschisă decît cea a rujului de buze.

Este o artă și alegerea culorilor, care trebuie să se „asorteze” cu cea a rujului de buze, a lacului de unghii, a îmbrăcăminteii etc.

În final culoarea părului, a ochilor, a pielii, a buzelor trebuie să fie în perfectă armonie.

Este normal să ținem cont de modă, dar în primul rînd să alegem culorile care ne avantajează.

Dacă folosim un fard de obraz compact, acesta se va aplica peste pudră estompînd marginile.

Aplicarea pudrei are efect binefăcător pentru piele datorită rolului ei protector împotriva intemperiilor. Ea acoperă imperfecțiunile feței și imprimă acesteia un aspect catifelat.

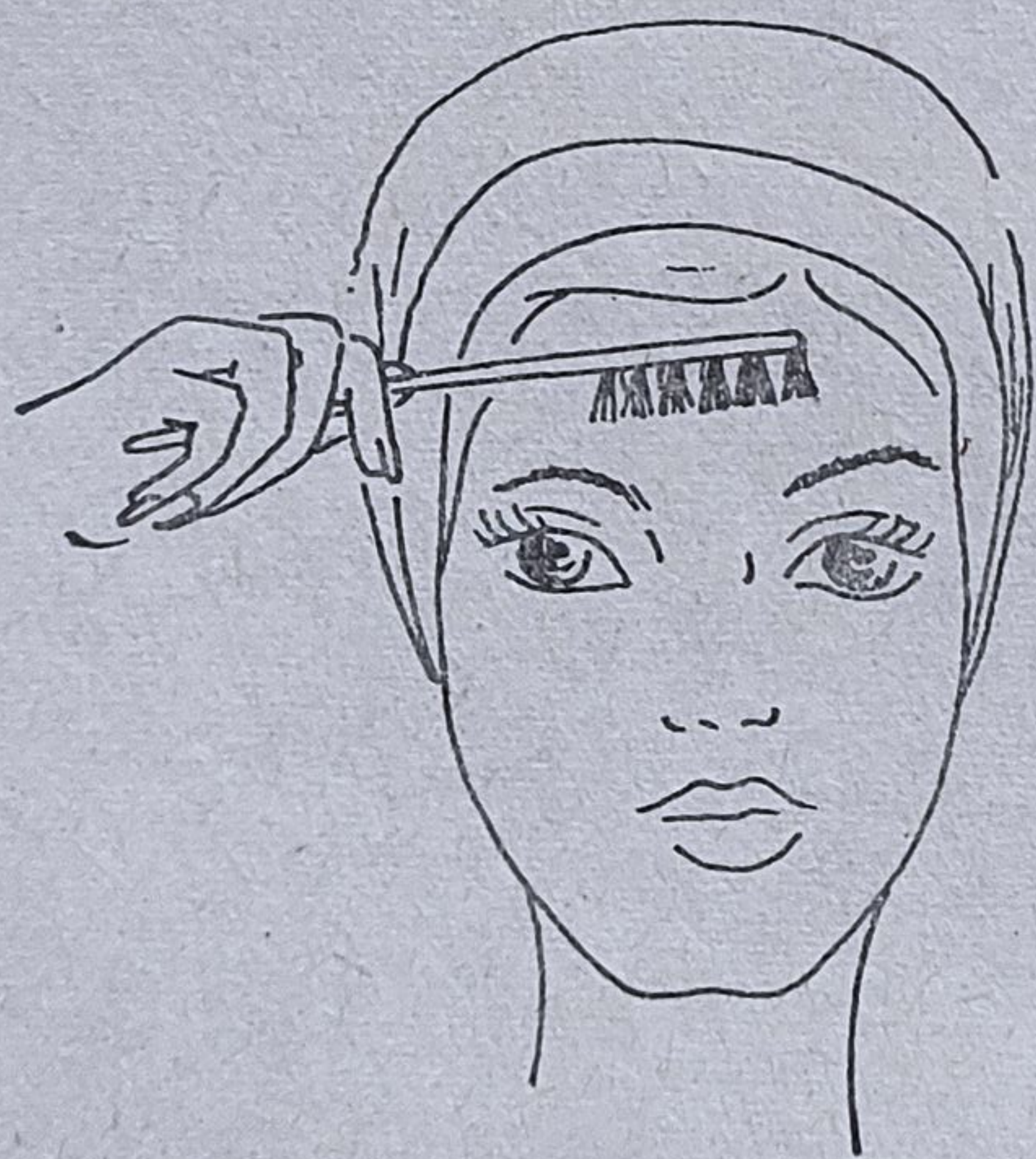


Fig. 24. Îndepărtarea surplusului de pudră

Pudra se aplică peste fondul de ten bine întins și uscat, cu ajutorul unui tampon de vată, care este bine să fie aruncat după fiecare întrebuințare. Nu se recomandă folosirea pufului, care neputînd fi spălat prea des constituie o sursă de infecție.

Se va începe cu mijlocul feței: fruntea, nasul, bărbia și apoi pe obraji, tîmple, maxilare, gît. Surplusul de pudră se va îndepărta cu un alt tampon de vată curat sau cu o perie moale destinată special acestei operațiuni (fig. 24).

Pentru fardare se va prefera pudra pulbere, în timpul zilei însă pentru unele retușuri este bine să folosim pudra compactă. Dacă tenul este uscat și sensibil se va evita pudra compactă, deoarece accentuează gradul de uscăciune a pielii.

Culoarea pudrei va fi aleasă într-o nuanță puțin mai deschisă decît fondul de ten, în scopul de a imprima tenului transparență și naturalețe — pentru machiajul de seară sînt foarte indicate tonurile de roz;

— pentru machiajul mai simplu putem utiliza două nuanțe de pudre cu care putem realiza și ușoare corijări;

— pentru a da luminozitate obrazului, fruntea va fi pudrată cu o nuanță mai deschisă decît restul feței;

- pentru a da impresia de piele bronzată, peste un fond de ten ocru se va aplica o pudră de culoare roz;
- pudra nu se va aplica niciodată pe un obraz transpirat;
- pentru ca un machiaj să „țină”, după aplicarea pudrei se va tampona ușor obrazul cu o bucată de pânză înmuiată în apă rece și stoarsă bine. Acest mic truc îndepărtează excesul de pudră și dă pielii un aspect natural.

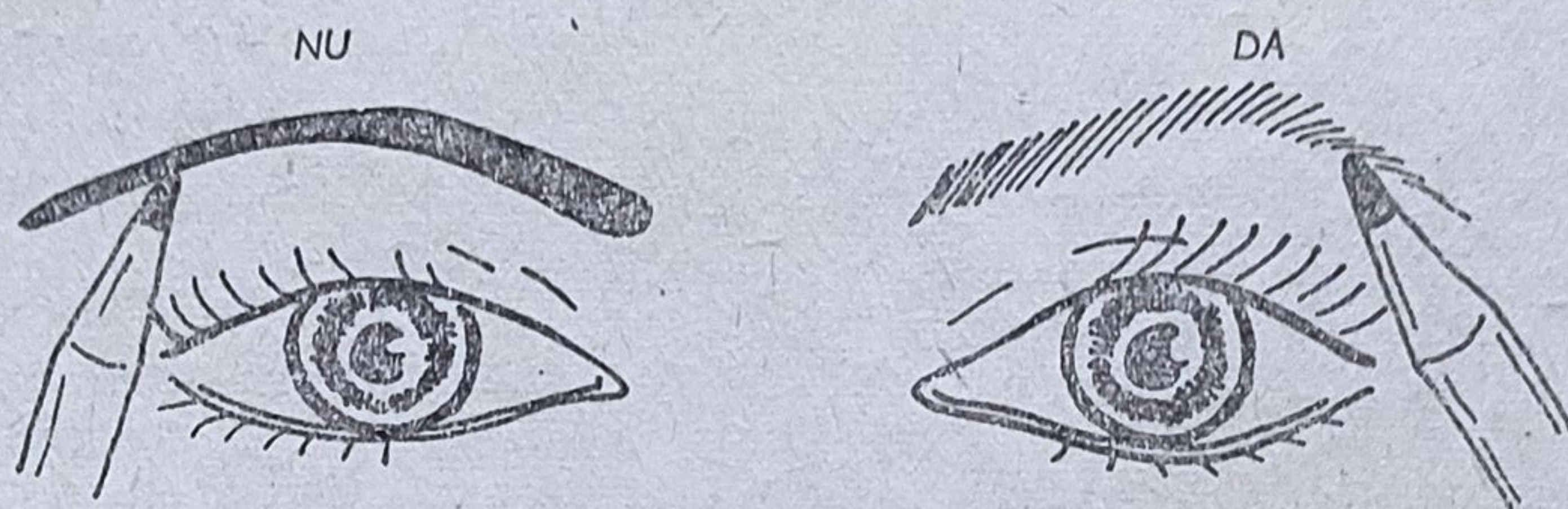


Fig. 25. — Creionarea sprâncenelor

Sprâncenele. Forma sprâncenelor poate fi modificată prin epilare după care se mai pot trasa linii cu creionul dermatograf.

Prima epilare este bine să fie realizată de cosmeticiană, care le va da forma corespunzătoare feței. Dacă totuși vă epilați singure, după demachiere, desenați cu un creion dermatograf foarte bine ascuțit forma sprâncenei dorite. Cu ajutorul unei pensete se epilează toate firele de păr din interiorul conturului desenat. Zona respectivă va fi dezinfectată bine și unsă cu cremă.

Pentru a obține un aspect cât mai natural, sprâncenele se desenează prin aplicarea creionului sub forma unei serii de mici linii oblice de jos în sus, plecând de la rădăcina nasului (fig. 25).

Creionul dermatograf se alege în culoarea naturală a sprâncenelor. Multe femei folosesc creionul negru indiferent de culoarea părului sau a tenului, ceea ce constituie o greșeală, acesta fiind indicat numai unei persoane brune.

Vopsitul sprâncenelor este indicat să se facă în cabinetul cosmetic de către o specialistă. În cazul în care dorim să o facem la domiciliu, vom proceda în felul următor: vom aplica în partea de sus și de jos a sprâncenelor puțină cremă, în cazul în care sprâncenele sînt dese și cu firul gros; dacă prezintă firul subțire și sînt rare, crema se va aplica pe toată suprafața.

Vopseaua o pregătim într-un castronel și o aplicăm cu ajutorul unui bețișor în direcția creșterii firelor de păr, dar nu numai la suprafață, ci și spre rădăcina lor (fig. 26).

Vopseaua o păstrăm 3—7 minute, după cum dorim ca firele de păr să fie mai închise sau mai deschise la culoare. În general, se va evita vopseaua neagră, recomandate sînt nuanțele de maro.



Fig. 26. — Vopsitul sprâncenelor

Îndepărtarea vopselei se va realiza cu tamponul de vată la început uscat, apoi umezit în apă și stors bine. Ștergerea se face pornind totdeauna din regiunea intersprîncenoasă spre temple, adică în direcția creșterii firelor de păr.

Tampoanele se umezesc cu apă și săpun, iar în cazul în care pielea rămîne pătată, le putem îmbiba cu soluție de carbonat de calciu, frecînd

ușor pentru a nu se irita pielea. Se spală apoi porțiunea respectivă cu apă curată, se unge cu cremă, după care se trece la pensarea sprîncenelor.

Machiajul ochilor subliniază luminozitatea lor și le intensifică farmecul prin mărirea genelor (fig. 27).

Ceea ce pînă ieri era considerat extravagantă, astăzi a devenit obișnuință.

Cu toate acestea, puține femei știu să-și machieze ochii, de cele mai multe ori efectul final fiind invers celui dorit.

Din aceste considerente ne vom studia cu atenție, vom face încercări sau mai bine ne vom adresa unei cosmeticiene. Culorile trebuie să se armonizeze cu celelalte produse pentru machiaj sau cu coloritul ochilor, cu îmbrăcămintea etc.

Unii specialiști recomandă ca pleoapele ochilor de culoare închisă să fie machiate într-o culoare asortată cu rochia, iar la ochii deschiși să se aleagă o culoare care să fie apropiată de cea a irisului.

În general, fardul de pleoape se lasă mai închis spre marginea pleoapei, estompîndu-se progresiv spre sprîncene.

Există truse pentru machiajul ochilor care cuprind nuanțe diferite sau mai multe nuanțe ale aceleiași culori, ceea ce ușurează obținerea unor culori estompate.

După aplicarea fardului de pleoape se continuă cu trasarea conturului ochilor. Acesta se efectuează cu creionul dermatograf, cu tuș sau cu un produs compact. Dacă folosim creionul, acesta trebuie să fie foarte bine ascuțit. Tușul se aplică cu o pensulă foarte fină, special destinată acestui scop. Se introduce pensula în tuș și se trage o singură linie chiar la rădăcina genelor superioare.

Dacă pentru prima oară nu vom reuși, după cîteva încercări vom căpăta dexteritatea necesară. Dacă linia nu este perfectă, cu ajutorul unui bețișor pe care am învîrtit puțină vată facem retușurile necesare.

Dacă este cazul, linia se poate prelungi către colțul exterior al ochiului și pe pleoapa inferioară. În acest caz linia va fi mai subțire decît cea de pe pleoapa superioară.

Culoarea obișnuită este brună; dacă ochii sînt deschiși, pot fi alese și alte culori. Pentru o seară deosebită se pot folosi tonuri aurii sau argintii. Machiajul ochilor se va continua cu rimelarea genelor.

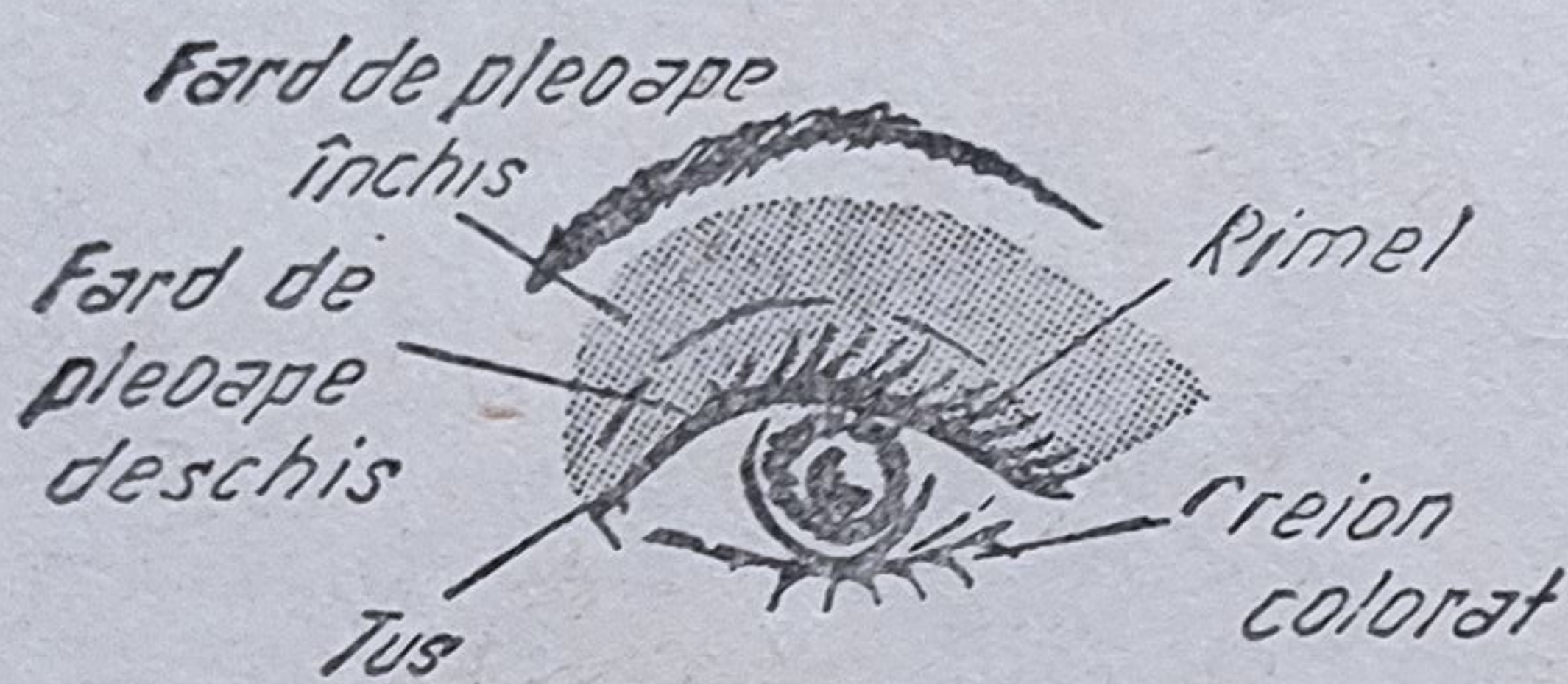


Fig. 27. — Machiajul ochilor

Aplicarea rimelului se face de la rădăcină spre exterior. Se așteaptă câteva clipe pentru a se usca, după care se procedează la o nouă aplicare. Dacă genele s-au lipit, le vom desface cu ajutorul unei periute fine, speciale (fig. 28).

Excesul de rimel din vârful genelor se îndepărtează prinzând genele foarte ușor între pulpele degetelor. Nu se recomandă aplicarea rimelului și pe genele inferioare deoarece îmbătrânește figura.

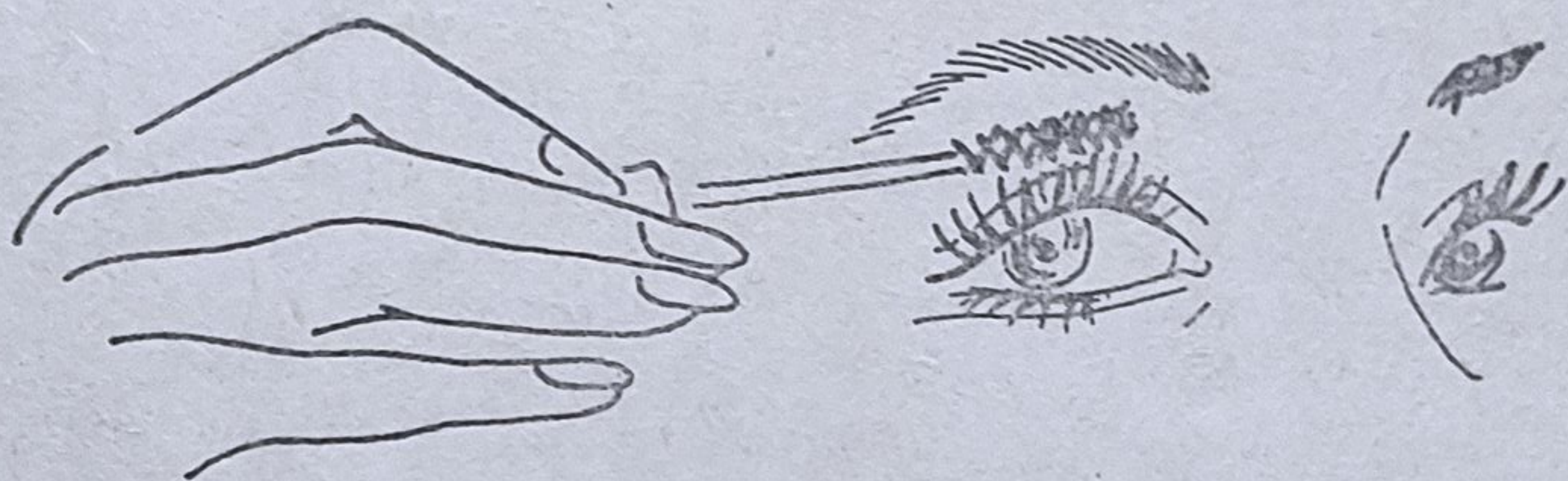


Fig 28. — Rimelarea genelor

Vopsitul genelor nu este însă o operațiune ușoară, fapt pentru care se recomandă să fie realizat de către o specialistă.

Fiind vorba de o regiune sensibilă, ușor iritabilă, este necesar, înainte de a purcede la vopsit, să testăm dacă nu cumva prezentăm alergii la vopsea, dacă ochii sînt în perfectă stare de sănătate, dacă vopseaua este proaspătă, dacă pleoapele nu sînt iritate etc.

Pentru reușită este necesar ca genele și pleoapele să fie perfect demachierte îndepărtîndu-se orice urmă de fard și grăsime, care ar împiedica fixarea vopselei.

Se umezesc două tampoane de vată, înguste și lungi, se ung cu cremă pe partea care se aplică pe piele, apoi se fixează pe pleoapa superioară și pe cea inferioară imediat sub gene.

Se va prefera vopseaua sub formă de pastă, fiind mai ușor de folosit; este suficient 1 g de vopsea amestecat cu 3—4 picături de perhidrol și 3 picături de apă. Se prepară cu câteva momente înainte de aplicare, deoarece, păstrată un timp, se oxidează și pierde din eficacitate.

Aplicarea se face cu un bețișor de lemn, pornind de la rădăcina genelor spre vîrf. După 15—30 de minute se șterg genele de la rădăcină spre vîrf cu un tampon de vată umezit și stors, urmat de un tampon uscat, pînă ce tamponul rămîne curat.

Se ung pleoapele cu o cremă hrănitoare, se aplică timp de 10 minute tampoane de vată îmbibate cu infuzie de mușetel sau soluție de acid boric 3%.

Genele false sînt indicate pentru televiziune, cinematografie, teatru, deoarece ochii, la lumina reflectoarelor, își pierd din expresivitate sau, cel mult, pentru machiajul de seară, în cazul în care genele naturale nu sînt destul de dese sau lungi; în nici un caz nu se vor aplica ziua. Aplicarea acestor gene se face înainte de machiajul ochilor (fig. 29).

Ele se prezintă sub formă de bandă sau de fire separate.

Aplicarea genelor false necesită multă dexteritate, în special în cazul firelor separate cînd trebuie luat cu penseta fiecare firisor, uns în partea inferioară cu soluția de lipit, apoi așezat la rădăcina fiecărei gene sau între

două gene, dacă distanța între ele este mai mare. Lungimea genelor trebuie imitată după a celor naturale (mai scurte spre colțul intern și extern al ochiului și mai lungi în partea mediană).

Pentru celelalte forme, tehnica este asemănătoare: se țin genele cu mîna stîngă, iar cu mîna dreaptă, cu un bețișor special se aplică pe bandă soluția de lipit. Banda se întinde pe pleoapă presînd ușor, pe cît posibil mai



Fig. 29. — Aplicarea genelor false

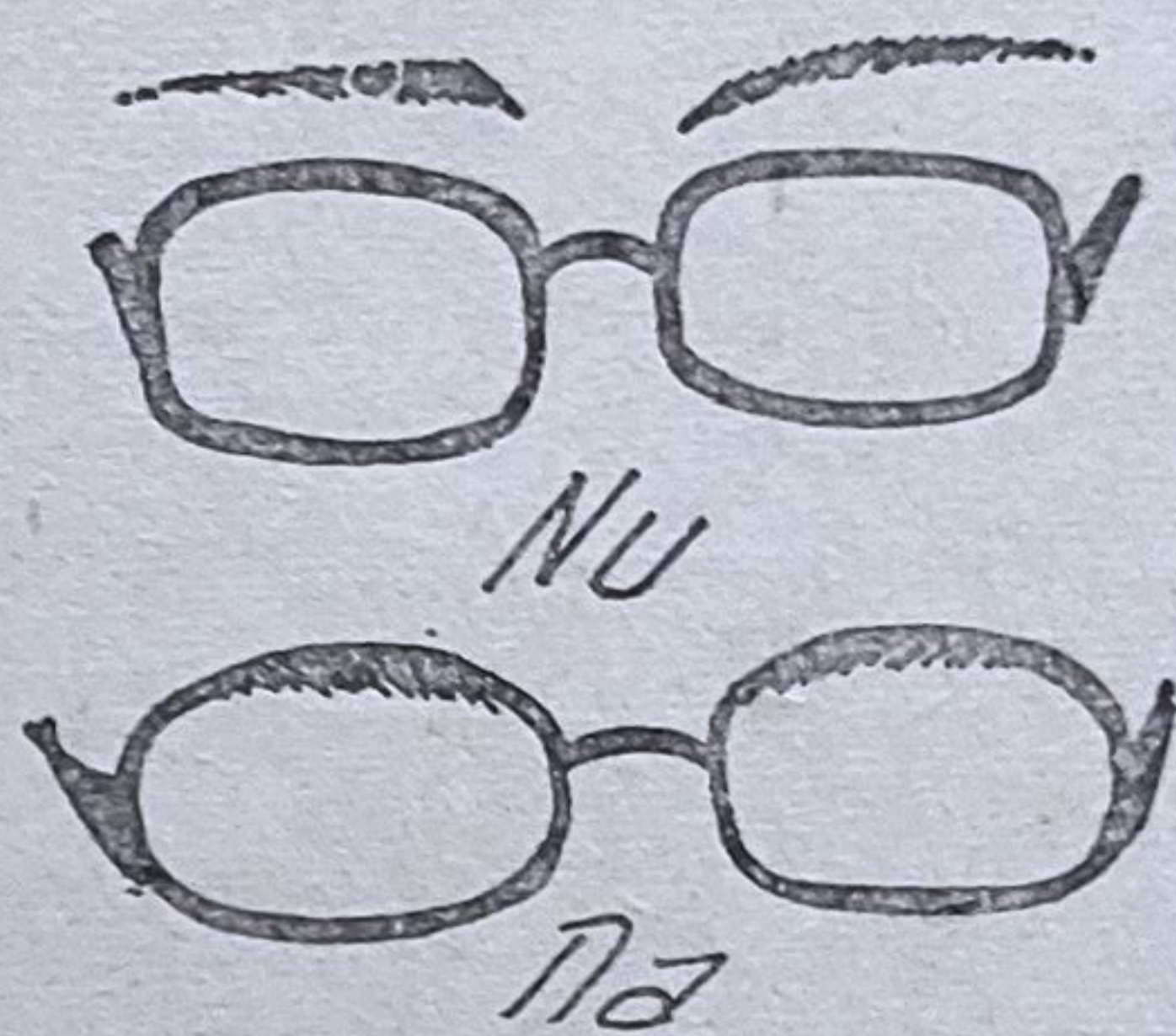


Fig. 30. — Forma ramelor

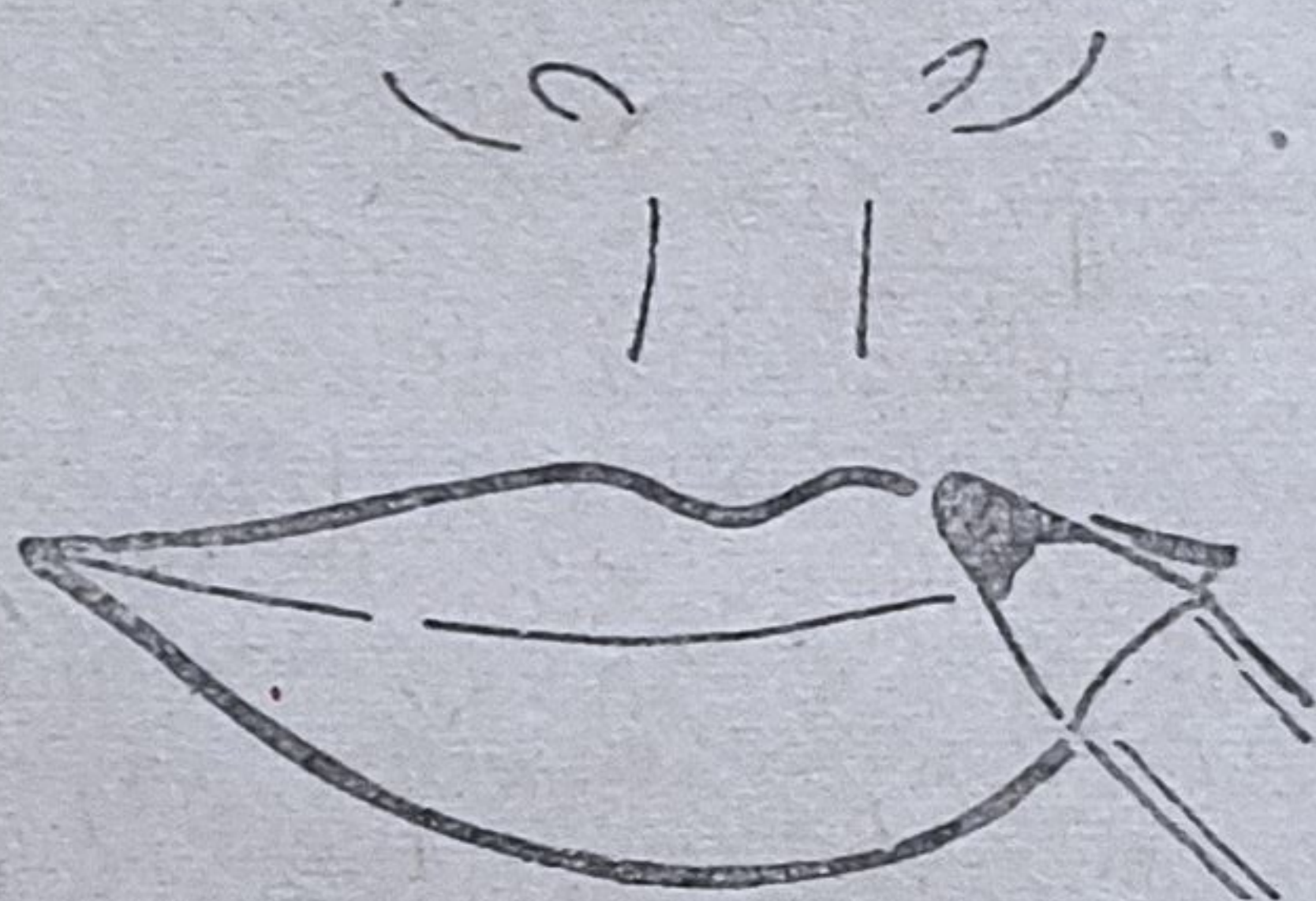


Fig. 31. — Creionarea buzelor

aproape de rădăcina genelor naturale, în așa fel încît să se suprapună și să depășească extremitatea exterioară cu 2—3 fire.

După uscarea soluției de lipit se rimelează genele pentru a le uniformiza.

Genele false se păstrează într-o cutie specială, după ce banda a fost curățată bine cu lapte demachiant sau alcool.

● Persoanele care poartă ochelari își pot alege forma ramelor în așa fel încît să urmărească linia sprîncenelor (fig. 30).

Mulți specialiști sînt de acord că ochii trebuie să fie machiați mai puternic sub ochelari și că se pot purta și gene false.

Machiajul buzelor este ultima operațiune de machiaj:

— pentru a mări aderența rujului, buzele se vor pudra ușor sau se va aplica pe ele puțin fond de ten;

— cu ajutorul unui creion special se va trasa conturul buzelor, plecînd de la comisura gurii spre mijloc (fig. 31);

— conturul buzei superioare trebuie să fie mai slab către comisuri. Acest mic truc imprimă gurii un aspect surîzător;

- în schimb, conturul buzei inferioare se va accentua;
- pentru a trasa o linie perfectă este bine să ne așezăm cotul pe masă, iar creionul să fie ținut cât mai aproape de vîrf;
- după conturarea buzelor, se va aplica un prim strat de ruj (fig. 32);
- întredeschidem gura și introducem între buze un șervețel de hîrtie pe care îl presăm cu scopul de a îndepărta surplusul de ruj și de a nu ne colora dinții;

— după aplicarea rujului se poate face o pulverizare ușoară a buzelor cu apă minerală sau cu o loțiune tonică.

Pentru a obține un ruj mat, vom aplica peste ruj un strat de pudră, procedeu care are avantajul de a-l menține pe buze o perioadă mai îndelungată.

Pentru a da strălucire buzelor se poate aplica peste ruj un lac de buze.

Dacă avem buzele deshidratate și sensibile, există preparate speciale pentru protecție și hrănire. Ele se aplică în timpul nopții și ziua sub rujul de buze.



Fig. 32. — Aplicarea rujului

Cîteva sugestii privind machiajul

Dacă pielea dvs. lasă de dorit se recomandă ca înainte de aplicarea fondului de ten obrazul să fie pudrat.

Dacă fața transpiră, în special vara, se poate unge cu o cremă sub formă de gel, peste care se va aplica fondul de ten.

Dacă sînteți bronzată puteți renunța la fondul de ten, preferînd o pudră compactă în nuanța pielii.

Dacă v-a apărut un coș tamponați-l cu puțin iod alb.

Dacă pielea lucește, o loțiune preparată din rădăcină de gențiana macerată timp de 3 zile în apă, folosită în fiecare seară, va remedia acest neajuns.

Pentru ca machiajul să țină, treceți pe față un cub de gheață învelit în tifon sau aplicați pe față o compresă îmbibată cu apă minerală și stoarsă bine.

Înainte de a vă pensa sprîncenele, pentru ca operațiunea să nu fie dureroasă, ștergeți regiunea respectivă cu alcool și lăsați să se usuce.

Dacă aveți sprîncene rebele pentru a le corecta direcția aplicați pe periuța de sprîncene puțin fixativ pentru păr.

Nu neglijați să vă machiați și gîtul, deoarece în caz contrar fața va apărea ca o mască. Nu uitați că el necesită pentru a nu îmbătrîni timpuriu, aceleași îngrijiri ca și fața.

Ochii obosiți, iritați nu cadrează cu un obraz bine îngrijit și frumos machiat. Se recomandă comprese cu soluție de acid boric, albăstrele, mușețel.

Ochii vor căpăta strălucire mai mare dacă veți aplica rimelul apoi veți pudra genele și le veți rimela din nou.

Un nas roșu contrastează cu o față îngrijită. Este indicat ca înainte de a începe machiajul să se aplice pe nas de mai multe ori comprese alternative calde-reci.

i) Machiajul corector

Realizarea unui machiaj corector perfect nu se poate obține decât după un studiu perfect al feței. În acest sens vom stabili forma geometrică a obrazului, caracteristicile specifice pe care le are, făcând un studiu orizontal și vertical al feței.

Din punct de vedere al formei obrazului se deosebesc șapte tipuri (fig. 83 a-g).

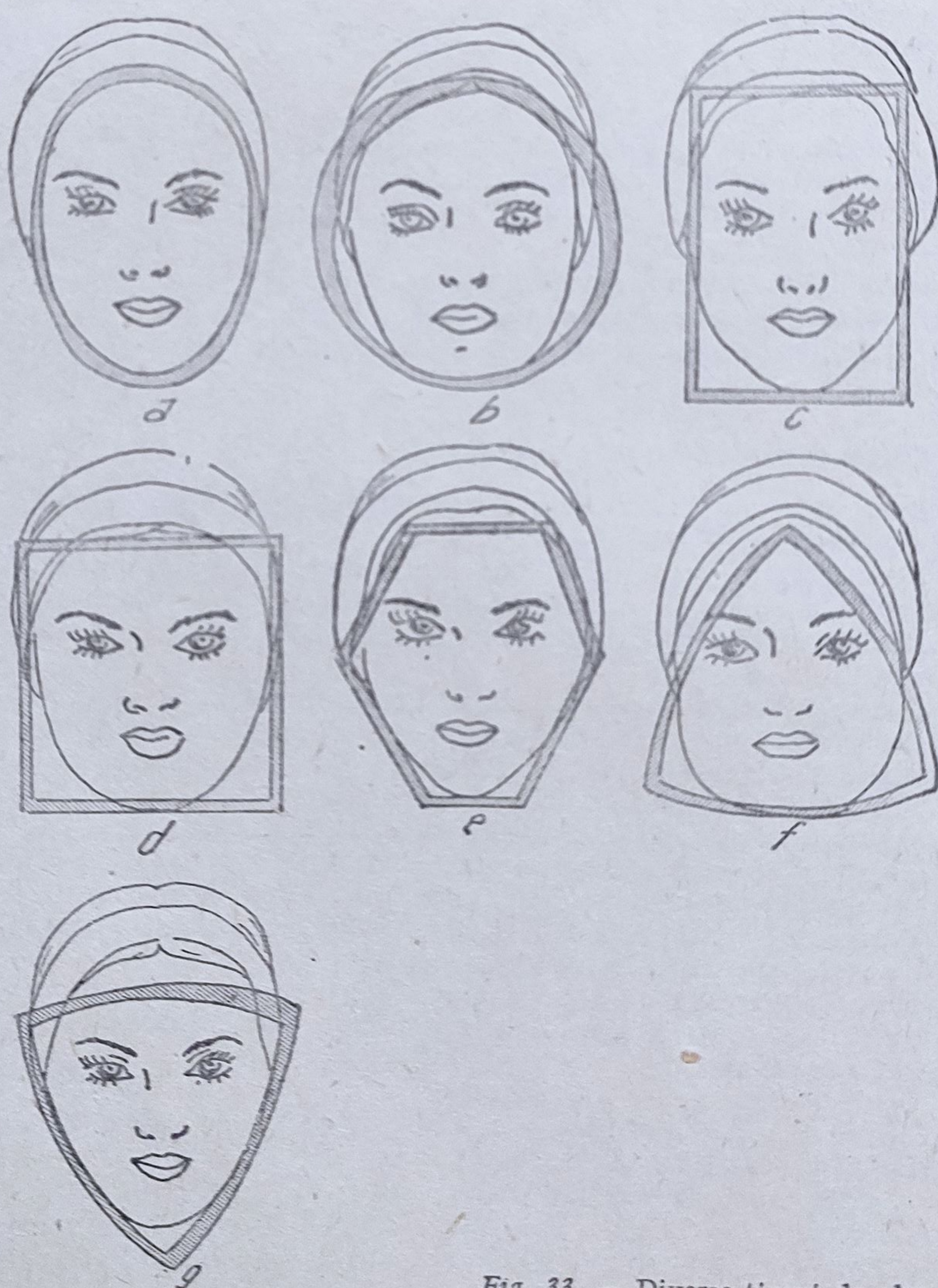


Fig. 33. — Diverse tipuri de obraz

- a) ovalul pur — tipul venusian
- b) rotund — tipul lunar sau solar
- c) lung — tipul saturnian
- d) pătrat — tipul jupiterian
- e) diamant — tipul marțian
- f) triunghi cu vârful în sus — tipul mercurian
- g) triunghi cu vârful în jos — tipul pământean

Dacă avem posibilitatea să ne procurăm un compas de sculptor cu 2 brațe de 21 cm lungime și cu lățimea brațelor închise de 5 cm putem determina tipul de față cu mai mare ușurință măsurând la tâmplă, în dreptul pomeților și în dreptul maxilarului. Apoi unim punctele obținute (fig. 34).

Studiul orizontal al feței se poate realiza împărțind fața în trei etaje (fig. 35). Primul etaj cuprinde fruntea și sprâncenele. Fruntea poate fi bombată, adâncită, lată sau îngustă, iar sprâncenele pot fi ascendente, descendente, ușor rotunjite, sau căzute pe pleoape. Pot fi stufoase, cu firul gros sau subțire.

Al doilea etaj cuprinde ochii și nasul. Ochii pot fi rotunzi, globuloși, mici, înfundați în orbite, depărtați sau apropiați de nas, migdalați, având culori diferite, căprui, bleu-gri, albaștri, negri, verzi etc.

Nasul poate fi lățit, acvilin, sub formă de trompetă, lung, subțire, mic și în vînt etc. În ceea ce privește nasul, studiul lui se recomandă să fie făcut din profil. Pomeții pot fi proeminenți sau retractați.

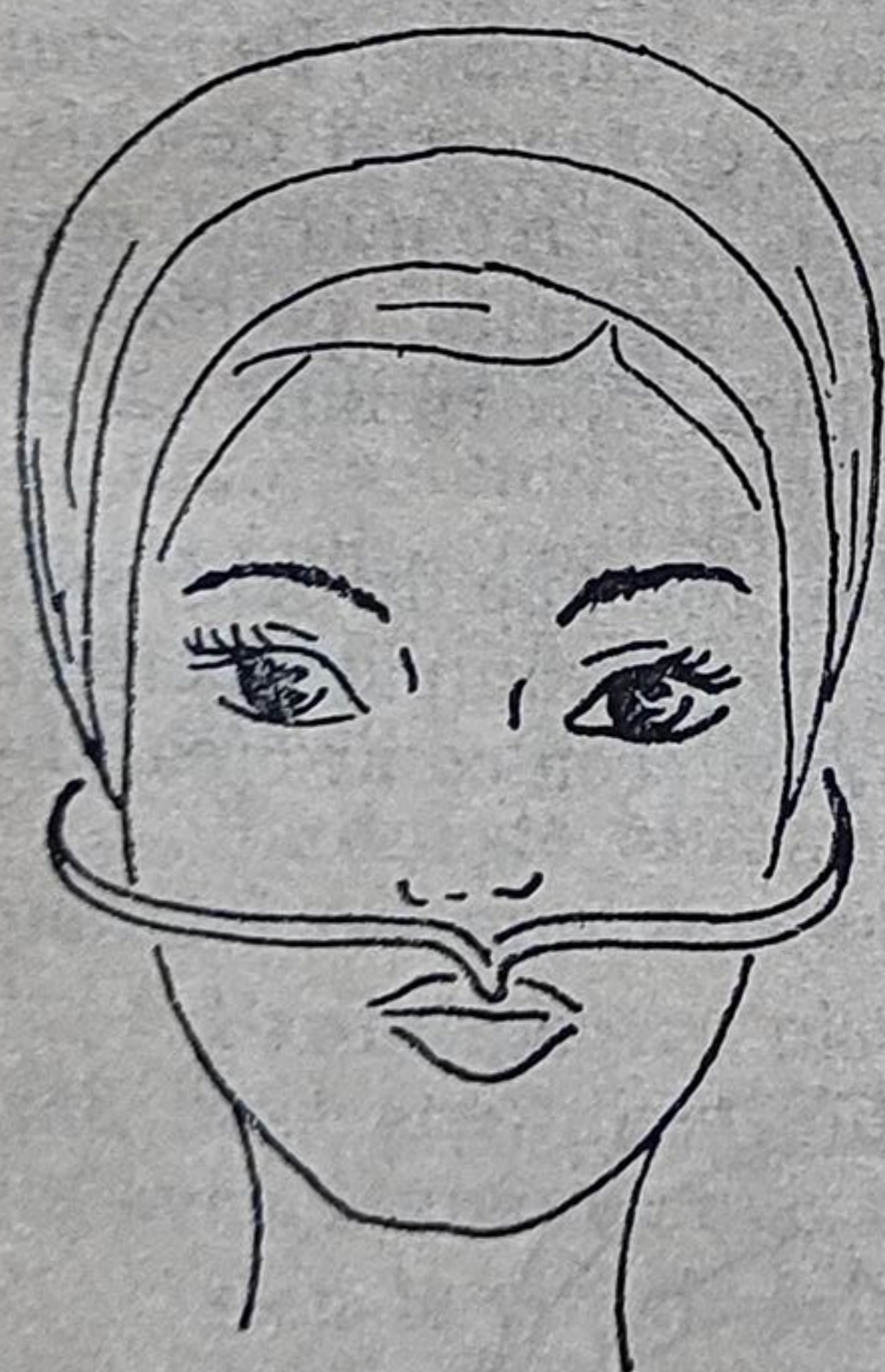


Fig. 34. — Determinarea tipului de față cu compasul de sculptor

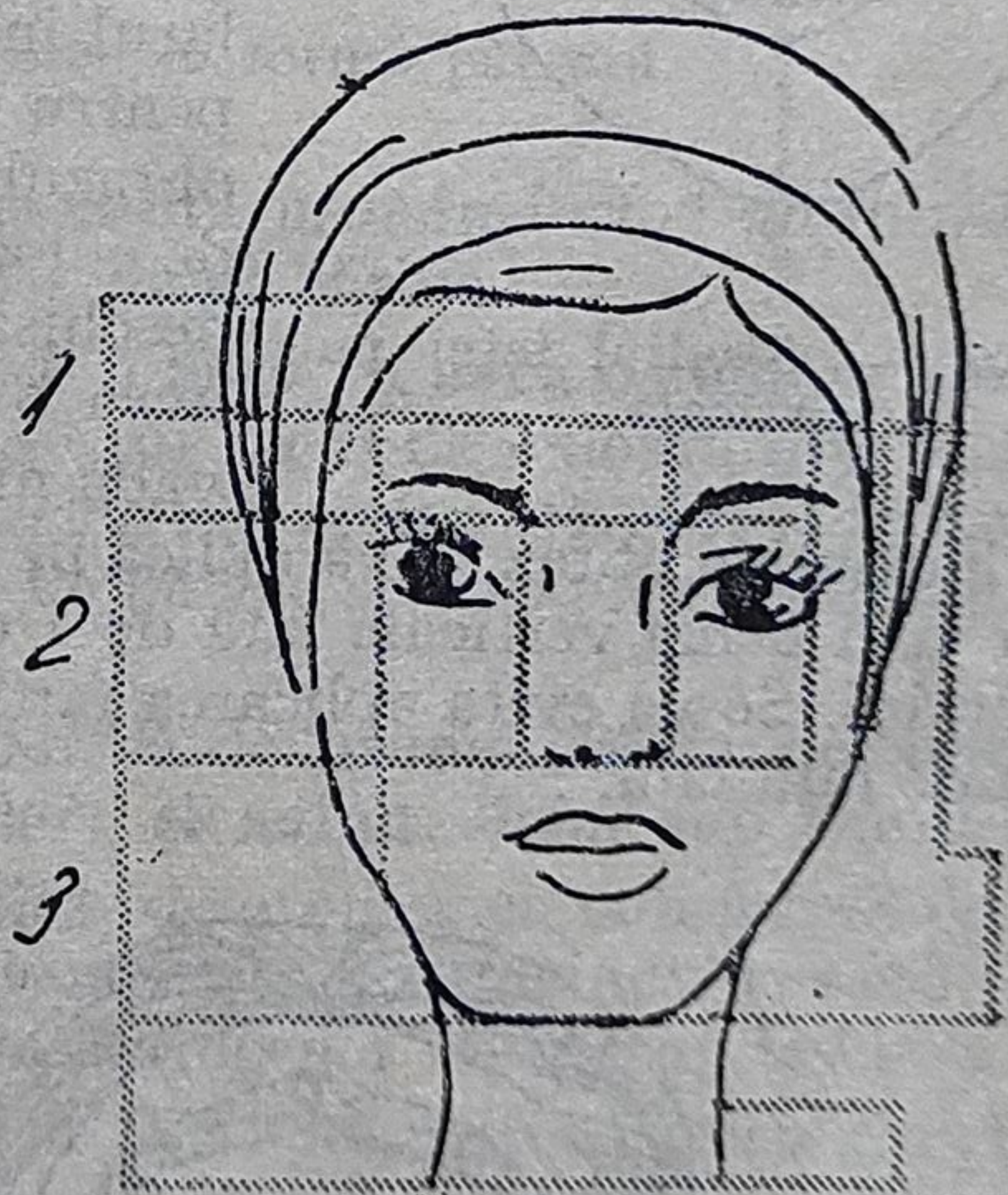


Fig. 35. — Studiul orizontal al feței

Al treilea etaj cuprinde gura și bărbia. Gura poate fi mare sau mică, cu comisurile ascendente sau descendente, cu buze subțiri sau groase, iar bărbia poate fi lungă, lată, dublă, ascuțită, teșită etc.

Studiul pe verticală al feței urmărește în general asimetria. În acest scop se trasează o linie verticală exact pe mijlocul feței și se compară partea dreaptă cu cea stîngă. Asimetria poate fi de structură, de obicei apare o deviație a

- a) ovalul pur — tipul venusian
- b) rotund — tipul lunar sau solar
- c) lung — tipul saturnian
- d) pătrat — tipul jupiterian
- e) diamant — tipul marțian
- f) triunghi cu vârful în sus — tipul mercurian
- g) triunghi cu vârful în jos — tipul pământean

Dacă avem posibilitatea să ne procurăm un compas de sculptor cu 2 brațe de 21 cm lungime și cu lățimea brațelor închise de 5 cm putem determina tipul de față cu mai mare ușurință măsurînd la tîmple, în dreptul pomeților și în dreptul maxilarului. Apoi unim punctele obținute (fig. 34).

Studiul orizontal al feței se poate realiza împărțind fața în trei etaje (fig. 35). Primul etaj cuprinde fruntea și sprîncenele. Fruntea poate fi bombată, adîncită, lată sau îngustă, iar sprîncenele pot fi ascendente, descendente, ușor rotunjite, sau căzute pe pleoape. Pot fi stufoase, cu firul gros sau subțire.

Al doilea etaj cuprinde ochii și nasul. Ochii pot fi rotunzi, globuloși, mici, înfundați în orbite, depărtați sau apropiați de nas, migdalați, avînd culori diferite, căprui, bleu-gri, albaștri, negri, verzi etc.

Nasul poate fi lătit, acvilin, sub formă de trompetă, lung, subțire, mic și în vînt etc. În ceea ce privește nasul, studiul lui se recomandă să fie făcut din profil. Pomeții pot fi proeminenți sau retractați.

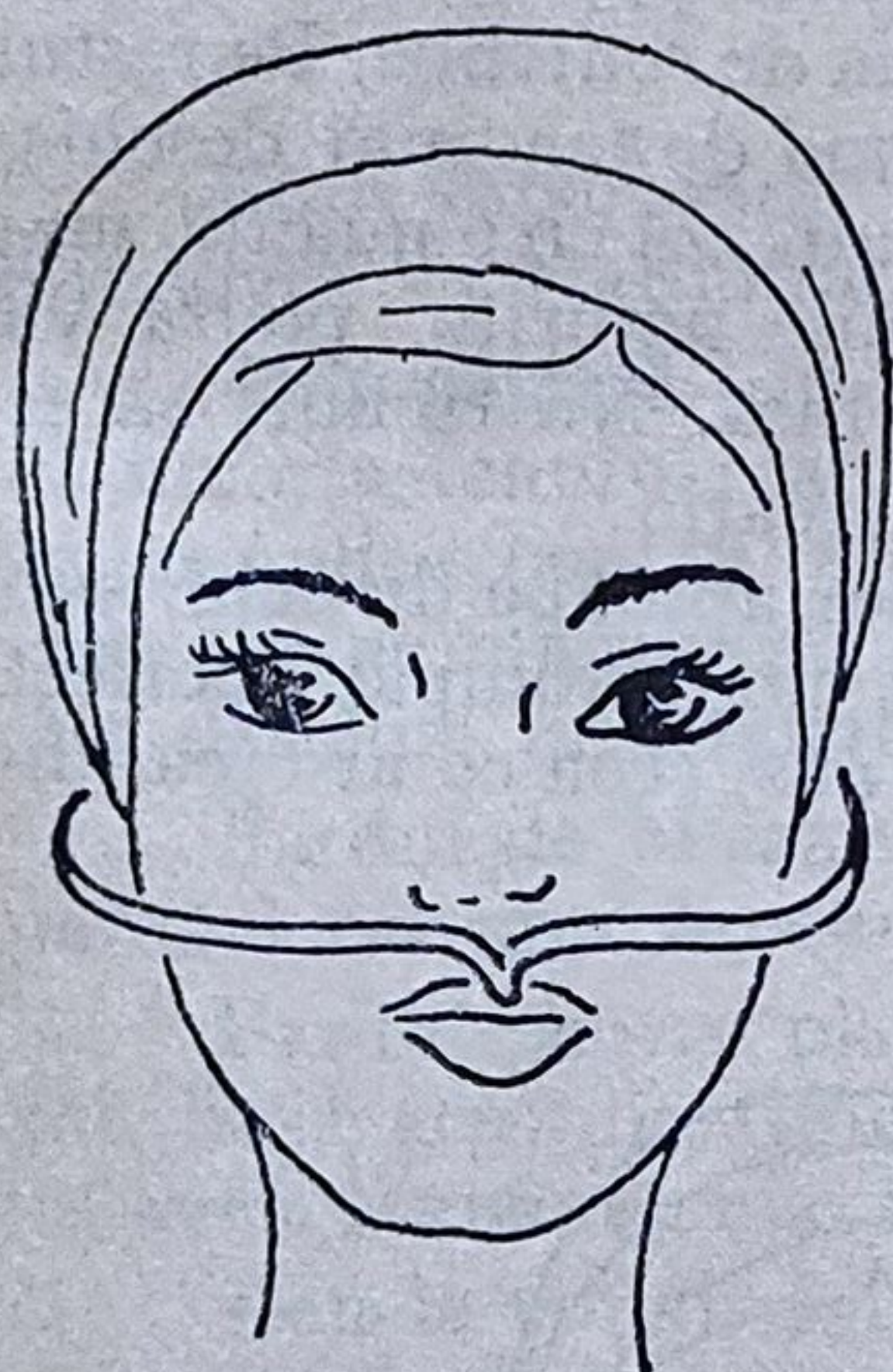


Fig. 34. — Determinarea tipului de față cu compasul de sculptor

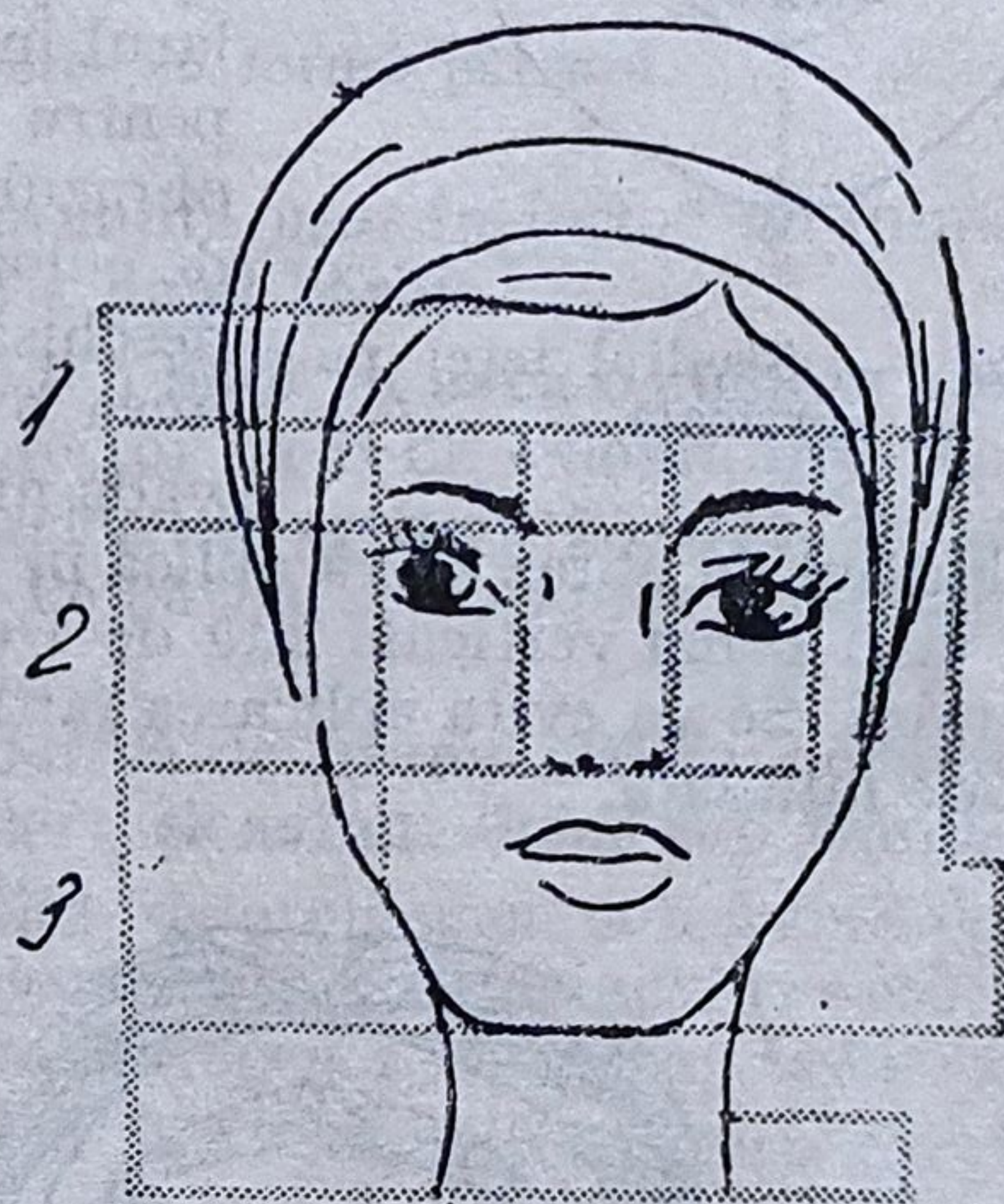


Fig. 35. — Studiul orizontal al feței

Al treilea etaj cuprinde gura și bărbia. Gura poate fi mare sau mică, cu comisurile ascendente sau descendente, cu buze subțiri sau groase, iar bărbia poate fi lungă, lată, dublă, ascuțită, teșită etc.

Studiul pe verticală al feței urmărește în general asimetria. În acest scop se trasează o linie verticală exact pe mijlocul feței și se compară partea dreaptă cu cea stîngă. Asimetria poate fi de structură, de obicei apare o deviație a

nasului sau a bărbiei sau de expresie, datorită unui tic nervos sau a mușchilor pieloși ai mimicii (fig. 36).

Desigur că un prim machiaj corector este bine să fie realizat de cosmeticiană.

Machiajul corector se bazează pe un joc de lumini și umbre, folosind în acest scop două nuanțe de fond de ten; una va constitui baza, iar cealaltă pentru corectarea porțiunilor, care trebuie estompate sau scoase în evidență.

Trebuie ținut seama însă că modelarea proporțiilor feței corijând defectele nu trebuie să altereze expresia și caracterul specific al fiecăruia. De asemenea, aceste corecturi se pretează în special la machiajul de seară, ziua fiind mai vizibile.

Orice machiaj corector tinde să modeleze proporțiile feței spre forma ideală, adică forma ovală.

Fața rotundă (fig. 37 a). Se va urmări alungirea obrazului trasând linii ascendente. Conturul obrazului va fi fardat cu fond de ten mai închis, începând de la lobul urechii până aproape de vârful bărbiei, adică umbrind maxilarul inferior și estompând către centrul bărbiei pentru a nu crea impresia de scurtime. Pe restul obrazului se aplică un fond de ten mai deschis, de culoarea pielii. Se pudrează cu o nuanță mai deschisă, iar, pe porțiunile umbrite, pudra va avea o culoare mai închisă. Nu trebuie să se vadă nici o linie de demarcație.

Fardul de obraz se va aplica în mijlocul pomeților aproape de ochi, sub forma unei benzi verticale lată de 1 cm și lungă de 2 cm, estompată perfect pe margini. Se va evita aplicarea fardului aproape de nas, ceea ce ar crea impresia de față lată.

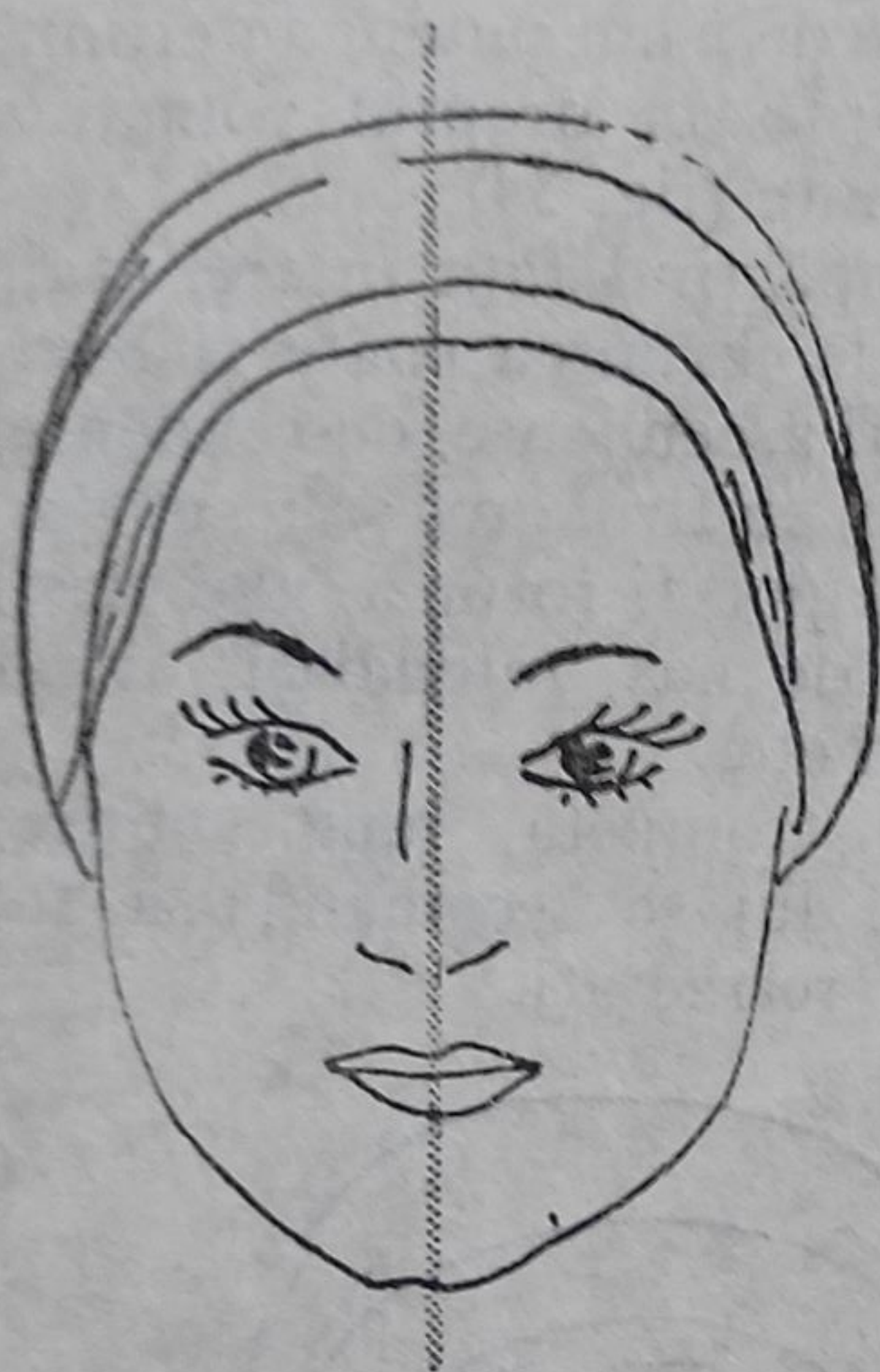


Fig. 36. — Studiul feței pe verticală

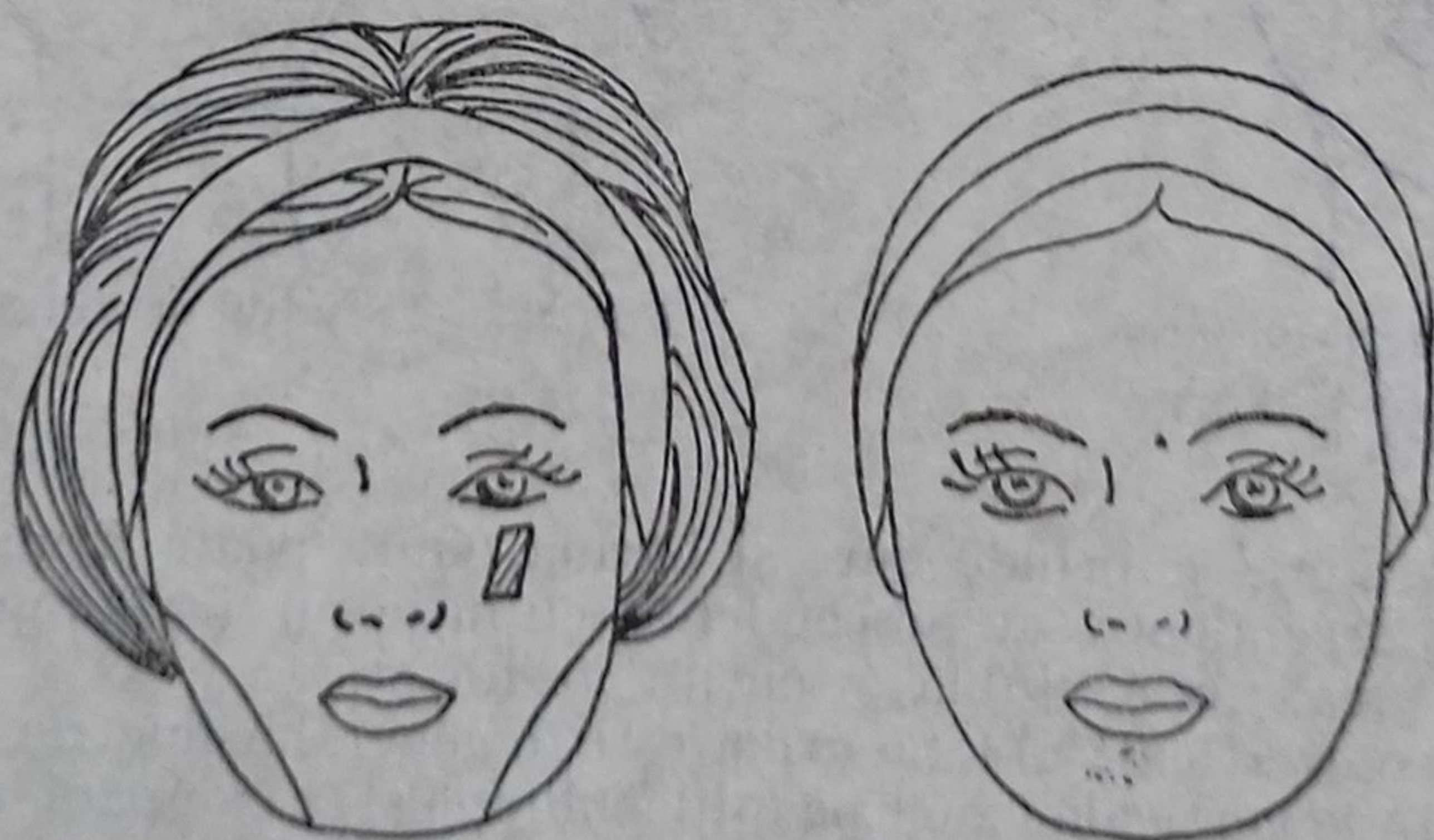


Fig. 37 a. — Corectarea feței cu formă rotundă

Fardul de pleoape se va aplica circular în jurul ochilor și destul de accentuat sub pleoapa inferioară. Se vor prefera nuanțele deschise (în scopul de a-i scoate în evidență), pornind de sub sprâncene și continuând, în arc de cerc, pentru a ajunge pînă la obraji. Genele trebuie să fie foarte lungi, iar sprîncenele nu trebuie rotunjite pentru a nu crea aspectul de lună plină a feței. Vor avea o linie ușor ascendentă dar nu prea lungi.

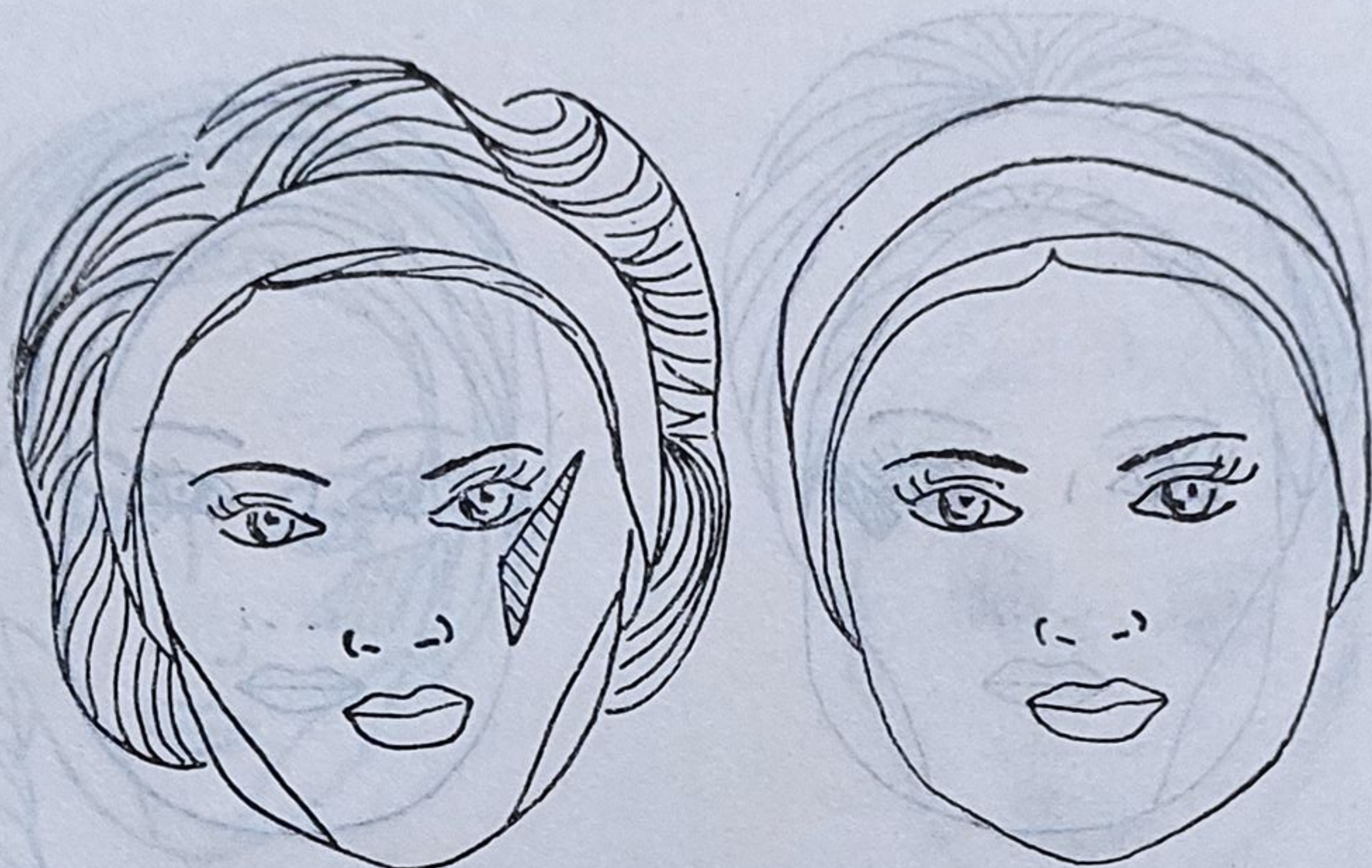


Fig. 37 b. — Corectarea feței cu formă pătrată

Buza superioară va fi groasă și rotunjită ușor în formă de inimă, buza inferioară va fi diminuată în scopul de a lungi bărbia.

Fața pătrată (fig. 37 b). Fondul de ten bază va avea o culoare apropiată de nuanța tenului, iar fondul de ten corector va fi de culoare mai închisă și se va aplica pentru estomparea maxilarelor (de preferință ocru); în acest fel vom obține micșorarea conturului feței. Pe bărbie se va aplica un fond de ten mai deschis, în triunghi.

Fardul de obraz se va aplica sub formă de triunghi oblic, pornind de la punctul cel mai proeminent al pomeților și avînd vîrfurile sub tîmple.

Fardul pentru pleoape, care se aplică, de asemenea, sub formă de triunghi, baza acestuia fiind pe marginea pleoapelor, prelungindu-se spre tîmple, va avea o nuanță mai închisă iar arcada sprîncenei va fi mai deschisă.

Genele vor fi rimelate puternic, mai ales spre colțul extern al ochiului.

Sprîncenele vor fi pensate, dîndu-le o linie ușor arcuită.

Conturul buzei superioare va fi mai reliefat, ușor triunghiular. Buza inferioară aproape pătrată.

Fața în formă de triunghi cu vîrfurile în sus (fig. 37c). Maxilarul fiind prea lat față de tîmple, pentru echilibrare va trebui corectat, aplicîndu-se un fond de ten ocru, mai închis decît cel folosit ca bază. Pe bărbie vom aplica un fond de ten mai deschis, în formă de triunghi.

Fardul de obraz se va aplica sub formă de dreptunghi cu laturile de 1 și 2 cm, desenat oblic spre tîmple, pornind de la colțul extern al ochiului.

Pentru pleoape sînt necesare două nuanțe de fard, jumătatea dinspre nas trebuind să fie mai închisă decît cealaltă jumătate.

Desigur, între toate aceste nuanțe nu va fi vizibilă nici o linie de demarcație.

Sprîncenele vor fi pensate astfel încît să se mărească distanța între ele, iar punctul cel mai înalt să fie exact deasupra pomeților.

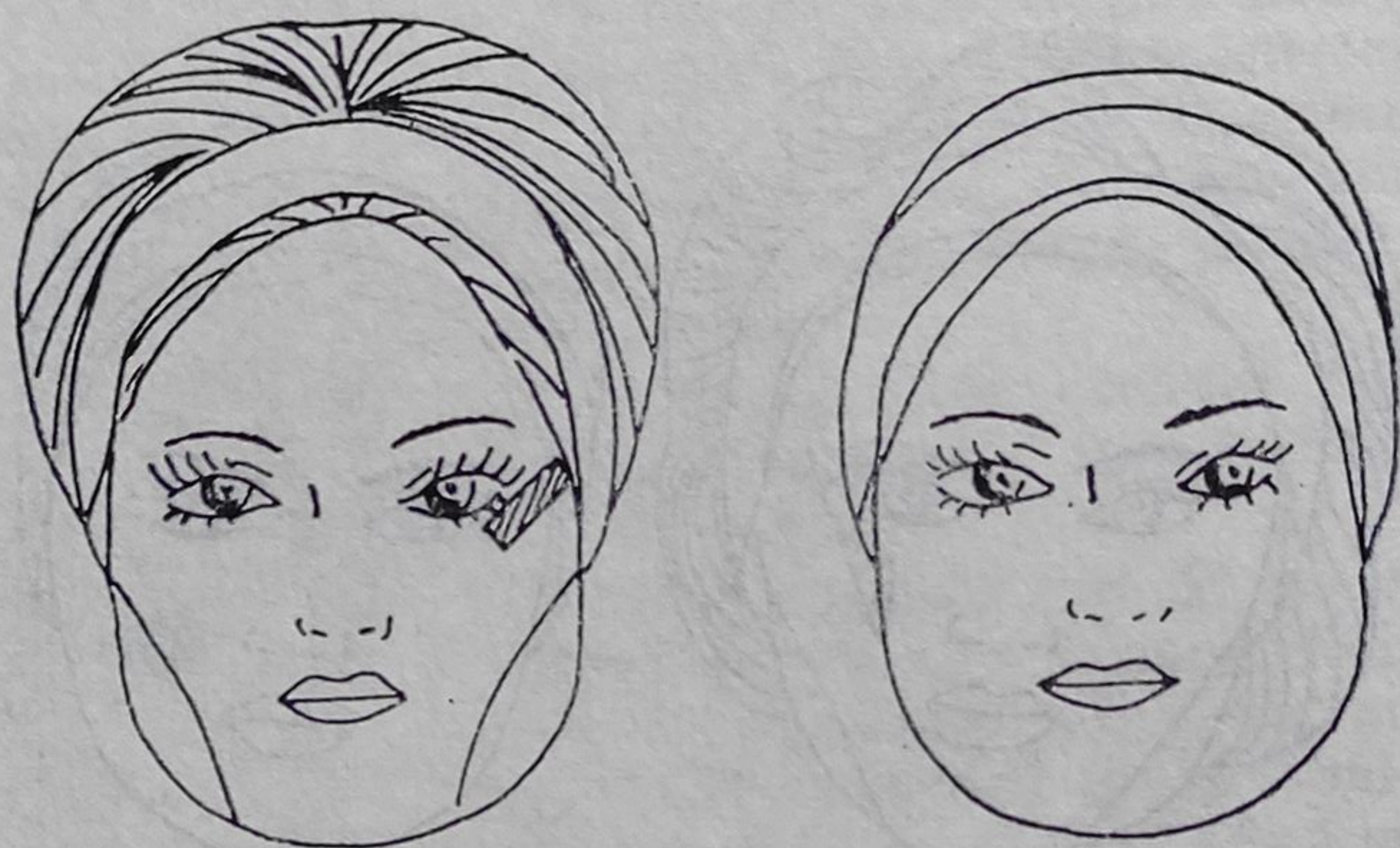


Fig. 37 c. — Corectarea feței cu formă de triunghi cu vîrful în sus

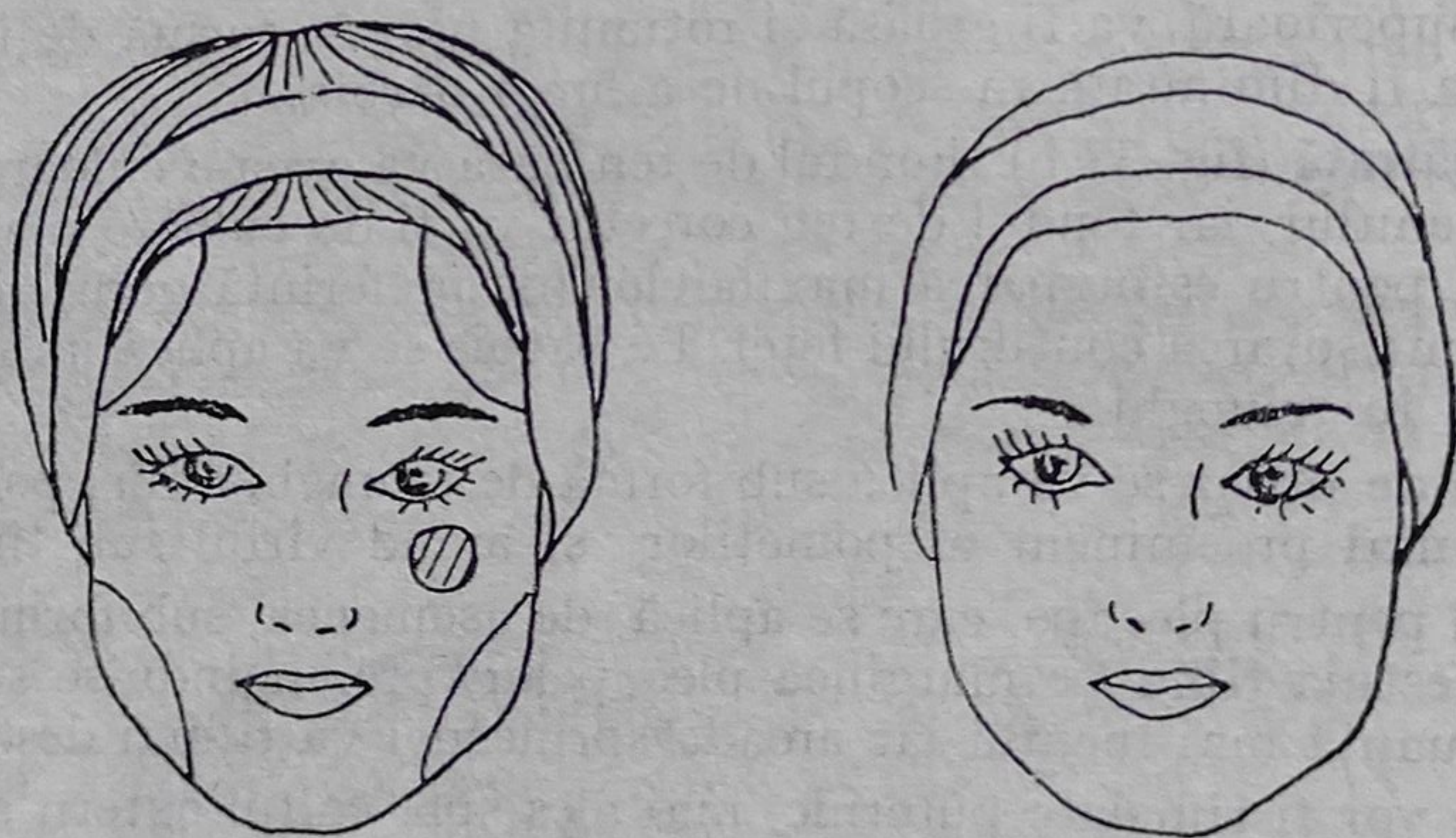


Fig. 37 d. — Corectarea feței cu formă lungă

Pentru scoaterea în relief a tîmpelor se va adopta o coafură adecvată.

Fața lungă (fig. 37 d) trebuie rotunjită în scopul de a-i ridica colțurile care-i dau aspectul „cabalin”. Se va merge pe linii orizontale, ascendente.

Fondul de ten, ca și pudra, vor fi folosite în două nuanțe, una de culoarea pielii și alta ceva mai deschisă. Nuanța mai deschisă se aplică inițial pe obraji și pe maxilarul inferior, apoi pe tîmple, pentru a crea senzația de lărgime a frunții. Pe restul frunții și a feței se aplică fondul de ten de culoarea pielii.

Fardul de obraz se va aplica la mijlocul pomeților în dreptul pupilei, imediat sub pleoapa inferioară, sub forma unui cerc cu diametrul de 2 cm și care se estompează în direcție orizontală pentru a da lărgime feței.

Conturul ochilor va fi trasat sub forma unei linii ascendente marcând bine cele două colțuri.

Fardul de pleoape se va aplica numai pe pleoapa superioară prelungind-o spre temple.

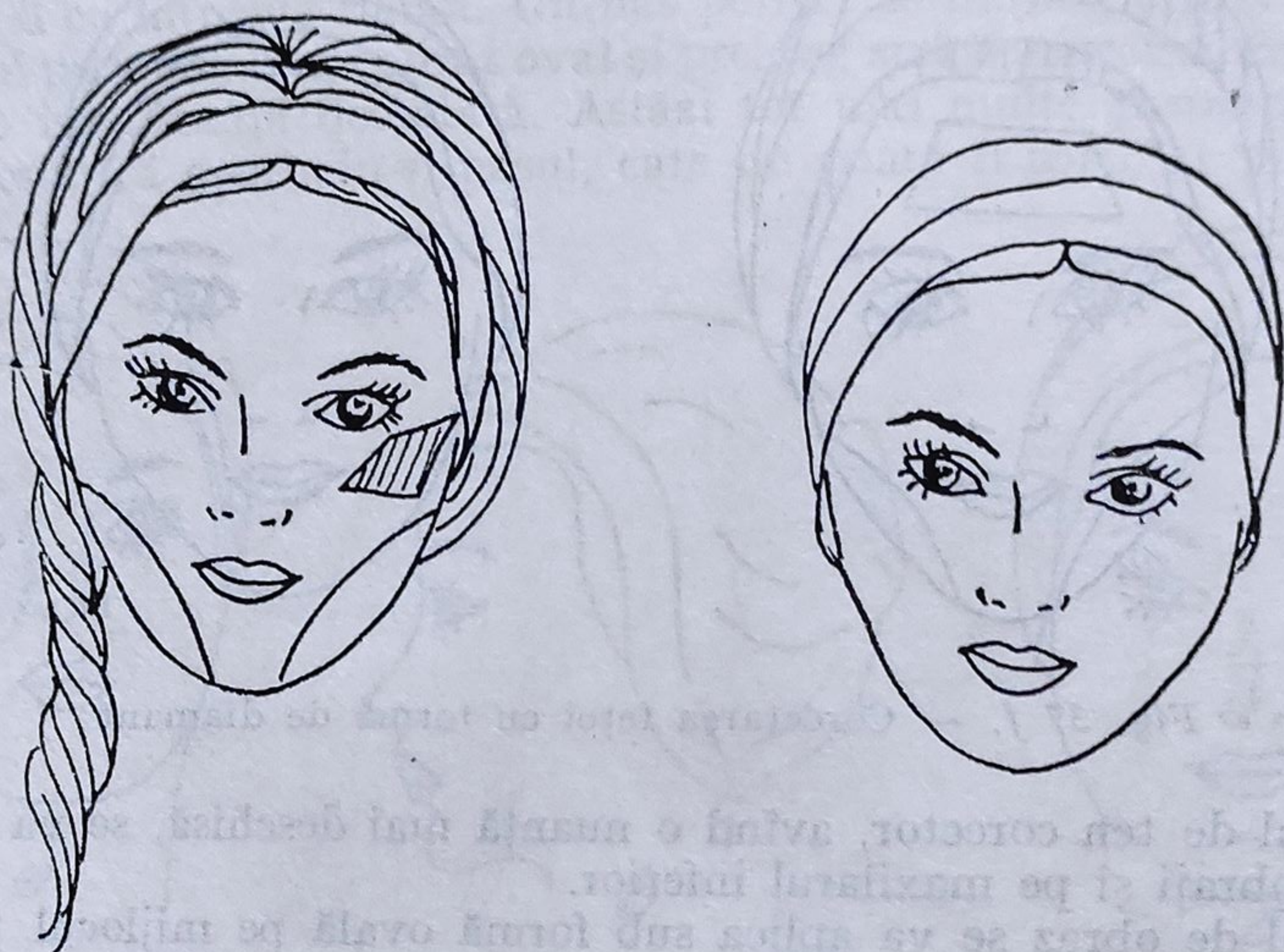


Fig. 37 e. — Corectarea feței cu formă de triunghi cu vârful în jos

Sprâncenele se vor pensa la bază pentru a le îndepărta și se vor machia cu creion dermatograf în cazul în care sînt prea subțiri sau prea scurte.

Buza superioară va fi subțire și ușor arcuită, iar buza inferioară rotunjită și cărnosă ca să se micșoreze spațiul dintre gură și bărbie.

Fața triunghiulară cu vârful în jos (37 e). Cînd femeia este tînără, această formă este plăcută, cu vîrsta însă defectul se accentuează fiind necesare corectări, în care scop se vor folosi două nuanțe de fond de ten și de pudră, una mai deschisă și una în culoarea pielii.

Fondul de ten deschis se va aplica pe maxilarul inferior și pe obraji sub forma unui triunghi, pornind de la lobul urechii, iar pe partea superioară a feței, care fiind mai lată se va aplica fondul de ten și pudra de culoarea pielii.

Fardul de obraz se va aplica sub forma unui romb de 2 cm lățime și 4 cm lungime.

Un vîrf al rombului se termină la temple, iar celălalt la pomeți în dreptul pupilei.

Ochii vor fi machiați cu un fard de pleoape strălucitor numai sub arcada sprîncenelor și estompat către temple. Genele vor fi încărcate bine cu rimel. Conturul ochilor va fi trasat cu creionul. Sprîncenele vor fi pensate, dîndu-le o linie ușor ascendentă.

Buza superioară va fi mai lungă decât cea inferioară pe care o vom rotunji. Creionul de contur va fi mai închis decât rujul.

Fața în formă de diamant (fig. 37 f) este caracterizată printr-o proeminență accentuată a pomeților și retracția maxilarului inferior, a obrazilor, a tâmpelor și a frunții.

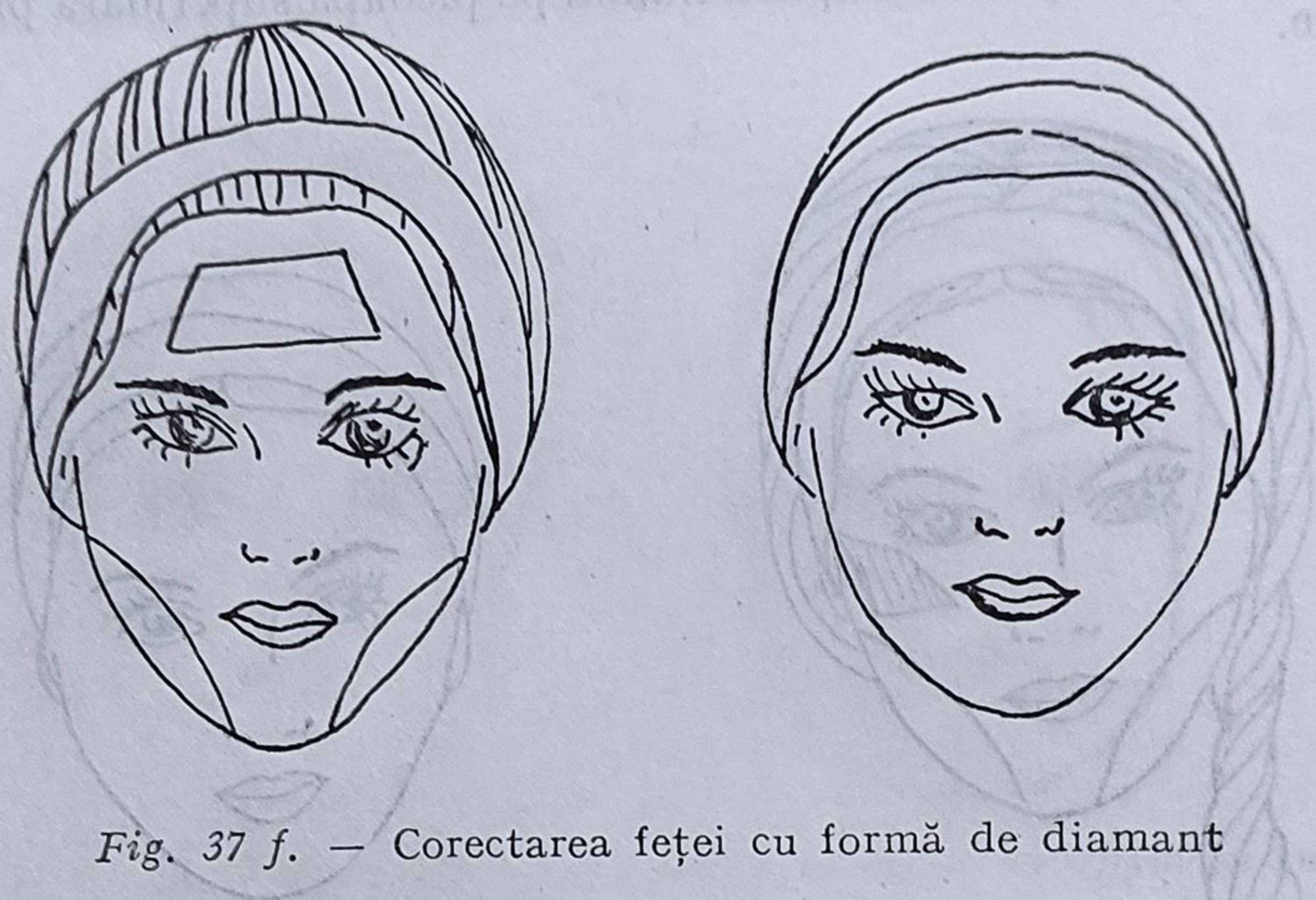


Fig. 37 f. — Corectarea feței cu formă de diamant

Fondul de ten corector, avînd o nuanță mai deschisă, se va aplica pe frunte, pe obraji și pe maxilarul inferior.

Fardul de obraz se va aplica sub formă ovală pe mijlocul pomeților, iar estomparea se va face cu grijă pentru a nu acoperi cu fard și partea inferioară a pomeților.

Sprîncenele vor fi pensate la bază, depărtîndu-le, punctul arcuit venind în dreptul pomeților; în acest scop se va pensa partea superioară a sprîncenei.

Sprîncenele se vor lungi cu ajutorul creionului dermatograf.

Fața dreptunghiulară, cuprinsă între fața pătrată și cea rotundă, prezintă unul sau mai multe din defectele ambelor. Fardul de obraz pornește din mijlocul pomeților înspre tâmpel.

Pleoapele se umbresc mai intens pe partea dinspre baza nasului, și la colțul extern al ochiului. Genele vor fi puternic rimelate. Sprîncenele vor fi mai lungi și mai subțiri.

Buza superioară cărnoasă, iar buza inferioară ușor rotunjită.

● **Machiajul corector al frunții.** Fruntea deține un rol important în ansamblul figurii. O frunte îngustă la o față prelungă va apărea complet disproporționată, după cum o frunte prea mare la o față mică va da aparența unei figuri deformat.

Fruntea prea mare. Dacă este prea largă se va aplica un fond de ten mai închis la tâmpel, dacă este prea mare sau prea bombată se va aplica pe întreaga regiune un fond de ten mai închis. Pudra, la fel, va fi de nuanță mai închisă. Sprîncenele vor fi trasate cît mai înalte și cît mai groase.

Coafura va putea, de asemenea, corecta acest neajuns dacă o vom purta îndreptată mult spre frunte.

Fruntea prea mică, prea îngustă. Un procedeu destul de accesibil de mărire a unei frunți înguste este cel de epilare cu ceară, în felul acesta degajându-se o porțiune, după cum o dorim, mai mare sau mai mică.

Fondul de ten va fi mai deschis decât cel pentru restul feței, la fel și pudra.

Sprâncenele vor fi trasate foarte fin, ușor arcuite, mai mult orizontale și ascendente.

● **Machiajul corector al nasului** (fig. 38 a-d). Nasul trebuie să fie proporțional cu întreaga figură. Un nas perfect se întâlnește mai rar.

Nasul prea mic la un obraz oval și prelung strică aspectul, de aceea corectările au o importanță deosebită. Astăzi tot mai multe persoane recurg la chirurgia estetică operându-și nasul, care nu poate fi corectat prin machiaj.

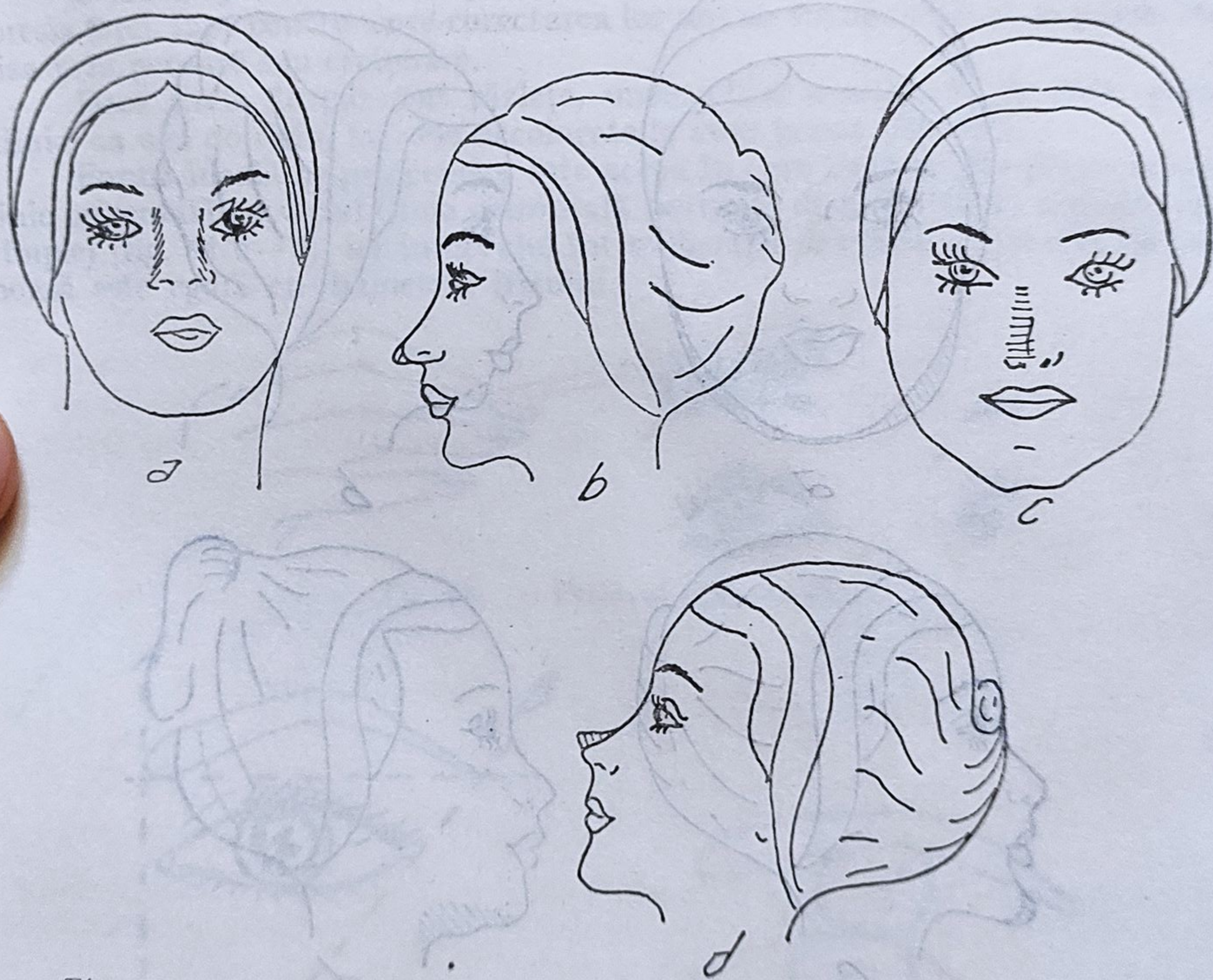


Fig. 38. — Machiajul corector al nasului: a) nas mare, lătit și îngroșat; b) nas lung; c) nas deviat; d) nas în trompetă

În retușul nasului un rol important îl joacă sprâncenele și gura, contribuind la îmbunătățirea aspectului vizual.

Nasul mare, lătit și îngroșat (fig. 38 a). Se umbresc aripile nasului cu un fond de ten închis care se întinde cu degetul ca să se estompeze perfect, iar pe linia mediană, se aplică un fond de ten mai deschis. Se pudrează cu o pudră cenușie.

Sprâncenele pot fi groase, dar depărtate una de alta și alungite.

Gura ușor arcuită, cărnoasă. Cu ajutorul rujului de buze se va accentua V-ul de la mijlocul buzei superioare. Fardul de obraz se va aplica cât mai departe de nas.

Nasul mic, subțire. Pe aripile nasului, după ce s-a aplicat fondul de ten, se întinde puțin fard anticearcăn, procedându-se la fel și în partea de sus a nasului (spre frunte).

Sprâncenele vor fi cât mai apropiate și foarte subțiri.

Gura va fi mai arcuită, buza superioară se desenează puțin peste conturul ei natural.

Nasul lung. Fondul de ten mai închis se va aplica pe vârful și aripile nasului (fig. 38 b).

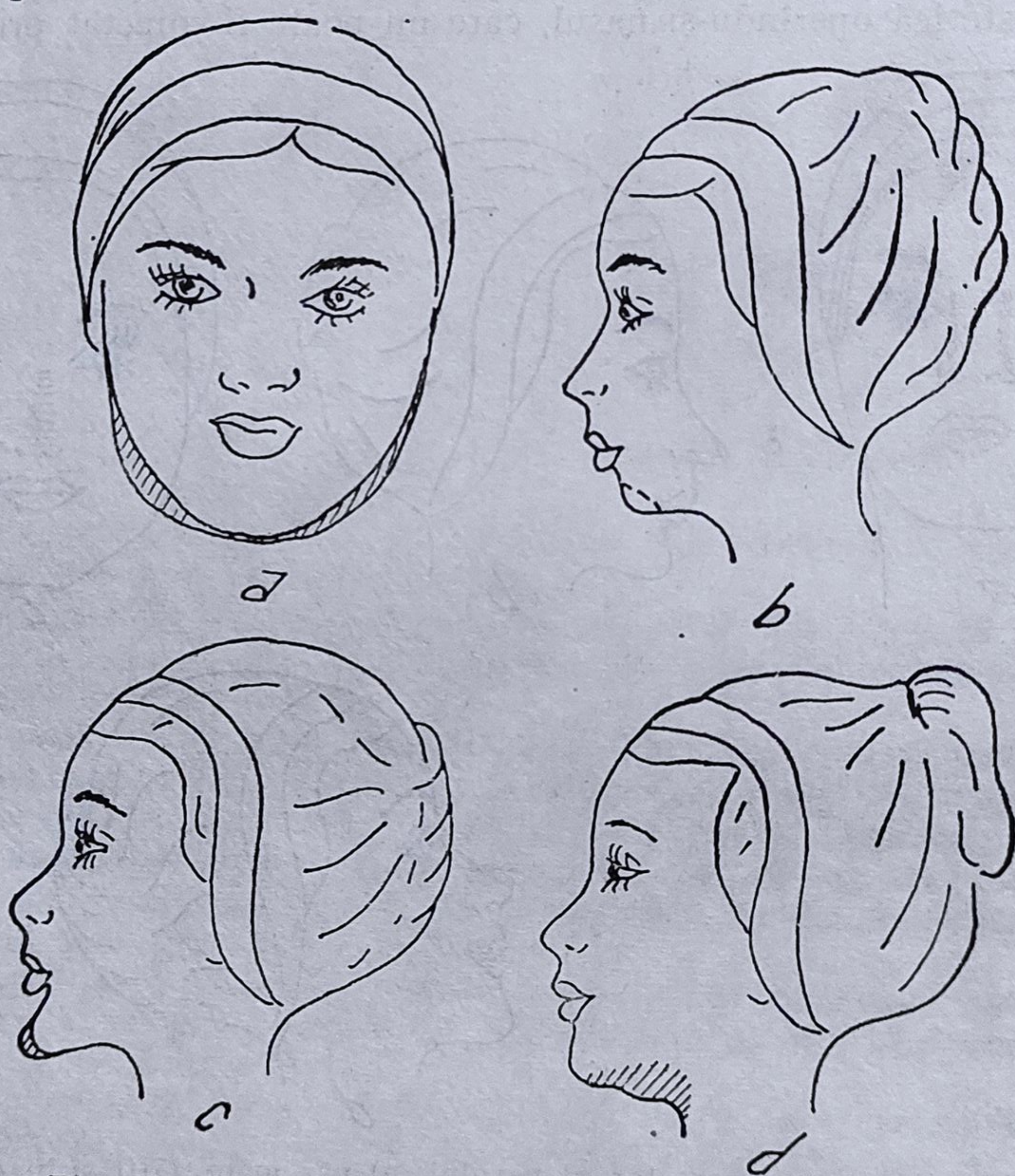


Fig. 39. — Machiajul corector al bărbiei: a) proeminentă; b) nereliefată; c) lungă; d) dublă

Nasul deviat. Pe partea deviată, adică cea convexă, se aplică un fond de ten de culoare închisă, iar pe partea concavă, unul de culoare deschisă (fig. 38 c).

Nasul în trompetă. Fondul de ten închis se aplică pe partea inferioară a vârfului nasului (fig. 38 d)

● **Machiajul corector al bărbiei** (fig. 39 a—d). *Bărbia proeminentă* va fi diminuată aplicând un fond de ten și o pudră mai închise la culoare (fig. 39 a).

Bărbia nereliefată se va machia aplicînd un fond de ten deschis pe vârful bărbiei, iar în regiunea submentonieră și pe gît, un fond de ten mai închis. Pudra va fi, de asemenea, într-o nuanță mai deschisă. Vîrful bărbiei se poate atinge cu puțin fard de obraz (fig. 39 b).

Bărbia prea lungă se va machia cu un fond de ten și o pudră de nuanță mai închisă (fig. 39 c).

Bărbia dublă. Sub maxilarul inferior se va aplica un fond de ten închis, iar pe restul gîtului o nuanță mai deschisă (fig. 39 d).

● **Machiajul corector al gîtului.** *Gîtul scurt și gros* va fi corijat folosind un fond de ten și o pudră de culoare mai închisă. *Gîtul lung și subțire* va fi corijat folosind nuanțele deschise.

● **Machiajul corector al sprîncenelor.** Forma sprîncenelor determină expresia feței, fapt pentru care corectarea lor are un rol deosebit și se poate realiza prin pensare sau creionare.

Dacă firele de păr sînt răzlețe, unele chiar decolorate, le vom peria, zilnic, cu ulei de ricin, iar cele decolorate le vom pensa (fig. 40).

Forma ideală a sprîncenelor este aceea în care baza se găsește pe aceeași linie orizontală cu vârful (linia orizontală pornește de la rădăcina nasului spre tîmple) (fig. 41 a—b), iar intervalul între pleoapa deschisă și arcada sprîncenoasă este egală cu diametrul irisului.

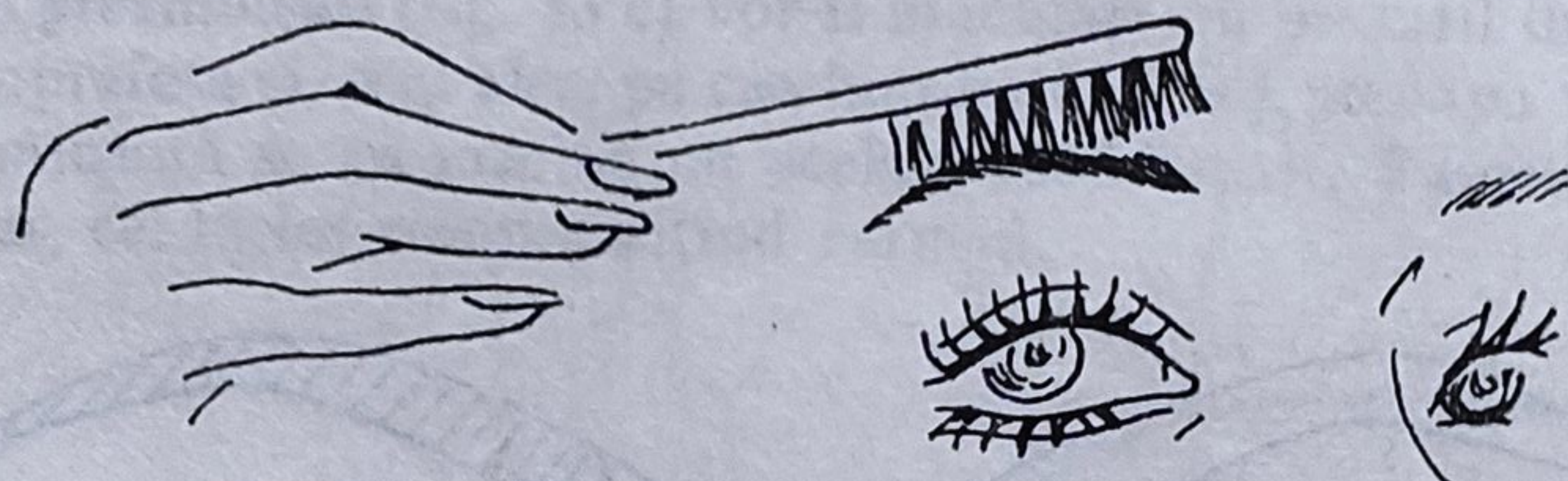


Fig 40. — Periatul sprîncenelor

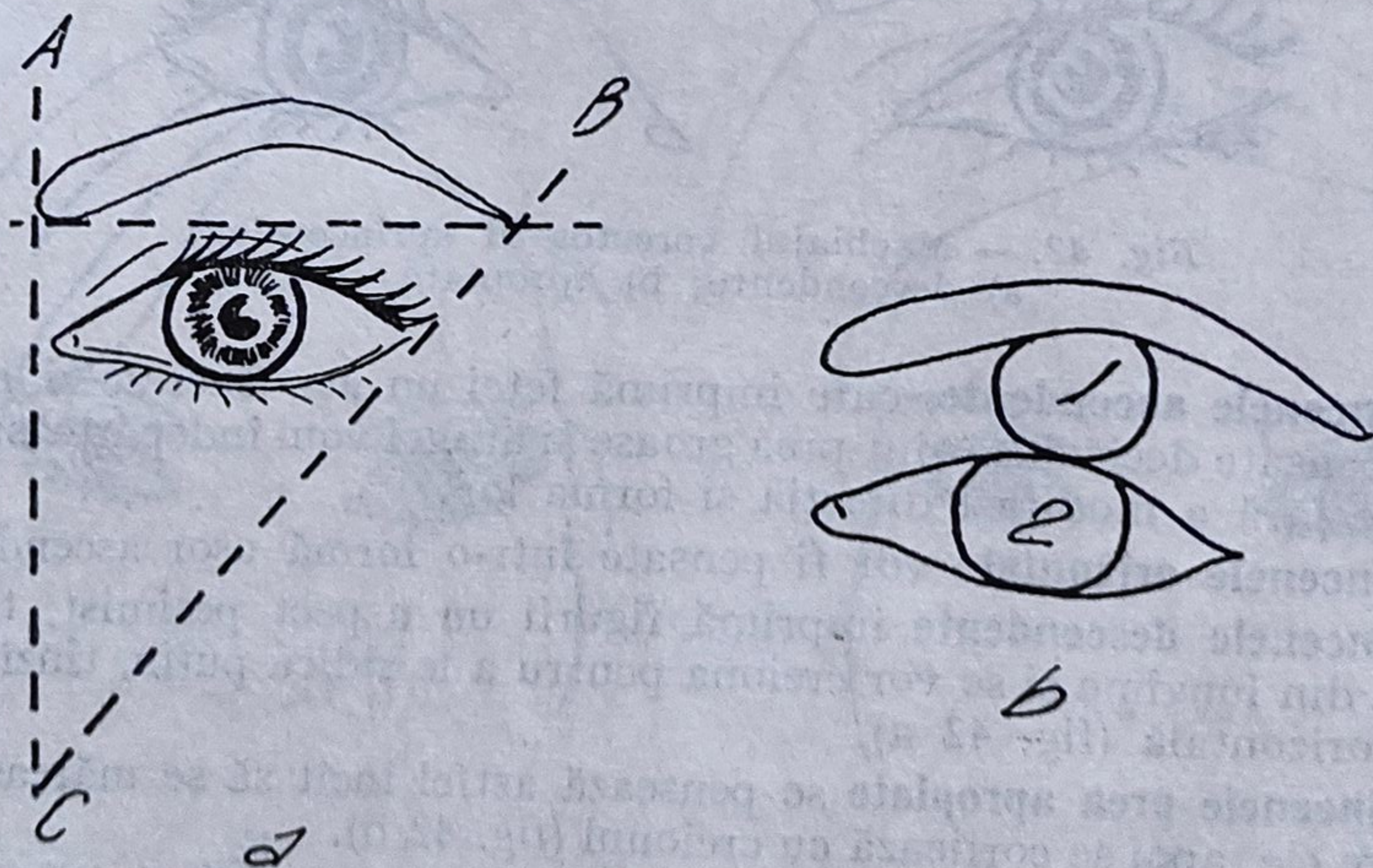


Fig. 41. — Forma ideală a sprîncenelor: a) baza sprîncenei pe aceeași linie orizontală cu vârful; b) arcada sprîncenoasă egală cu diametrul irisului

În general, sprâncenele pot fi orizontale, ascendente, descendente, subțiri, îngroșate, rotunjite, apropiate sau prea depărtate, scurte, lungi. Aducerea lor la o formă cât mai apropiată de cea ideală este dorința fiecăruia.

Acest deziderat se poate realiza cel mai eficace prin pensare, cu multă grijă pentru a nu ciupi pielea și pentru a nu îndepărta decât firele de prisos.

După pensare se dezinfectează regiunea respectivă cu o soluție alcoolică. Dacă pielea s-a iritat, se va aplica un tampon de vată înmuiat în mușetel.

Dacă sprâncenele sînt rare și subțiri, vom recurge la creionarea lor cu ajutorul creionului dermatograf, cu care vom trasa mai multe linii oblice și nicidecum una continuă. Se va evita folosirea creioanelor negre, care sînt indicate numai persoanelor foarte brunete; mai recomandabile sînt creioanele cenușii și maro (fig. 42 a—b).

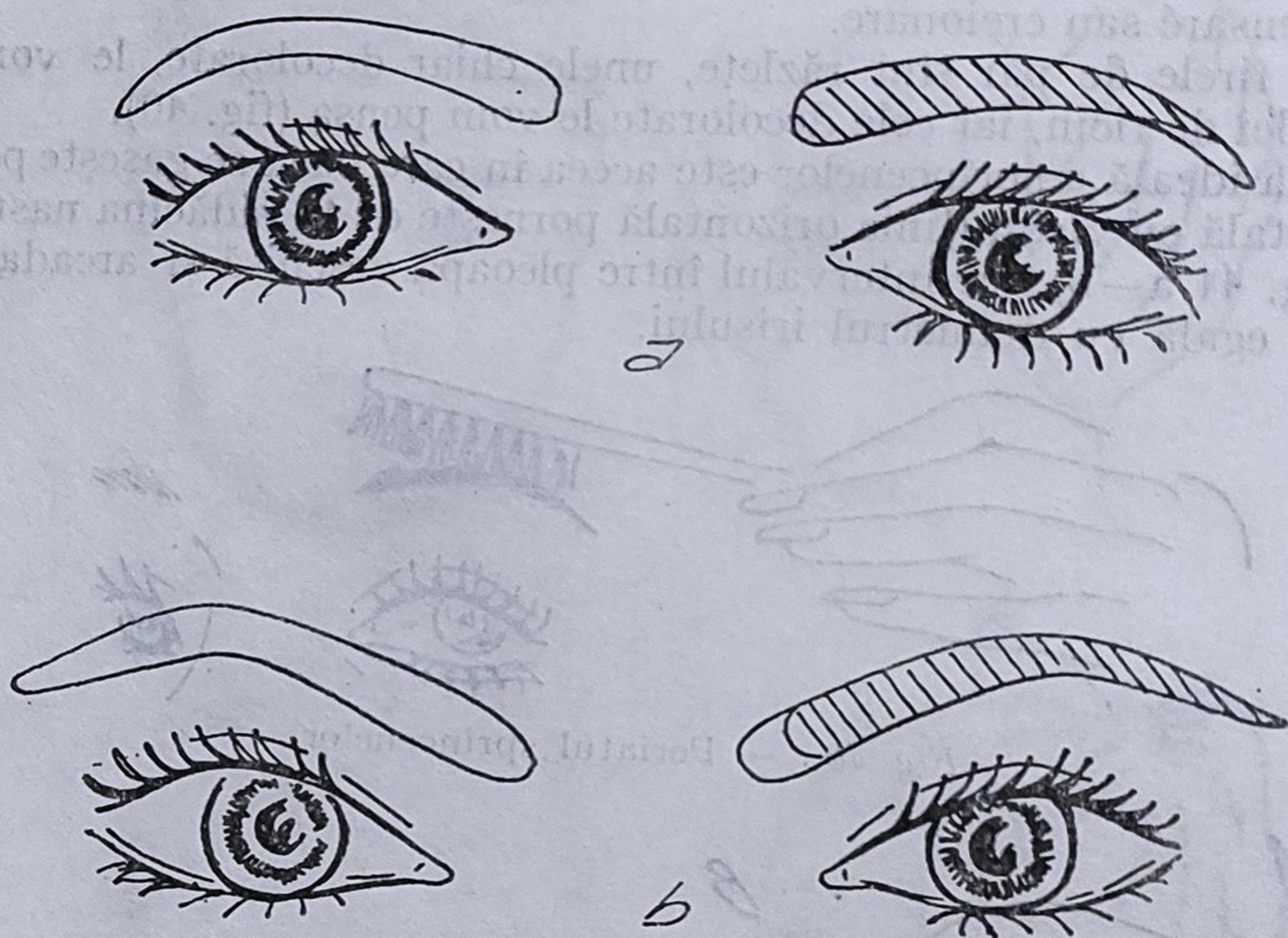


Fig. 42. — Machiajul corector al sprâncenelor
a) descendente; b) apropiate

Sprâncenele ascendente, care imprimă feței un aer tineresc și optimist nu vor fi pensate decât dacă sînt prea groase și atunci vom îndepărta surplusul din lățime fără a modifica direcția și forma lor.

Sprâncenele orizontale vor fi pensate într-o formă ușor ascendentă.

Sprâncenele descendente imprimă figurii un aspect pesimist, trist; se vor pensa din lungime și se vor creiona pentru a le ridica puțin, tinzînd spre o formă orizontală (fig. 42 a).

Sprâncenele prea apropiate se pensează astfel încît să se mărească distanța între ele, apoi se corijează cu creionul (fig. 42 b).

Culoarea sprâncenelor trebuie armonizată cu aceea a părului și nu se vor folosi culori contrastante ca, spre exemplu, sprâncene negre la un păr platinat (provoacă un contrast izbitor, neplăcut).

● **Machiajul corector al ochilor.** Ochii, sprâncenele, gura și obrajii sînt, pentru estetician, părțile cele mai importante ale figurii, ochii fiind considerați „fereastra sufletului”.

Machiajul corector va fi realizat cu ajutorul fardului de pleoape, care se prezintă astăzi într-o gamă variată de nuanțe: albastru, bleu, gri, vernil, maro, argintiu, auriu, violet etc., cu creionul dermatograf folosit pentru conturarea ochilor, cu un tuș lichid care se aplică cu ajutorul unei pensule și cu rimelul.

Ochii migdalați (fig. 43 a) reprezintă idealul și forma lor nu trebuie, în nici un caz, modificată prin machiaj; spre forma lor se tinde prin realizarea diverselor retușuri. Fardul de pleoape trebuie să fie cît mai apropiat de culoarea irisului.

Ochii rotunzi (fig. 43 b). Fardul de pleoape se aplică numai pe pleoapa superioară, urmărind conturul ochiului pînă la mijlocul pleoapei, apoi se trasează o linie orizontală care depășește colțul extern al ochiului. Linia de contur pornește de la mijlocul pleoapei, se trasează o linie orizontală, lăsînd un spațiu pînă la marginea genelor, zonă care se umbrește cu tuș.

Genele se perie către exterior, iar rimelul se accentuează de la partea cea mai ridicată a pleoapei pînă la colțul extern al ochiului unde se insistă mai mult pentru a obține o alungire a ochilor.

Ochii proeminenți (fig. 43 c) vor fi machiați cu un fard de pleoape închis pe toată suprafața și, mai ales, pe cea bombată. Dacă pleoapa inferioară este și ea proeminentă se va machia cu același fard închis. Fardul trebuie să fie cît mai mat, cel lucios compromițînd retușul.

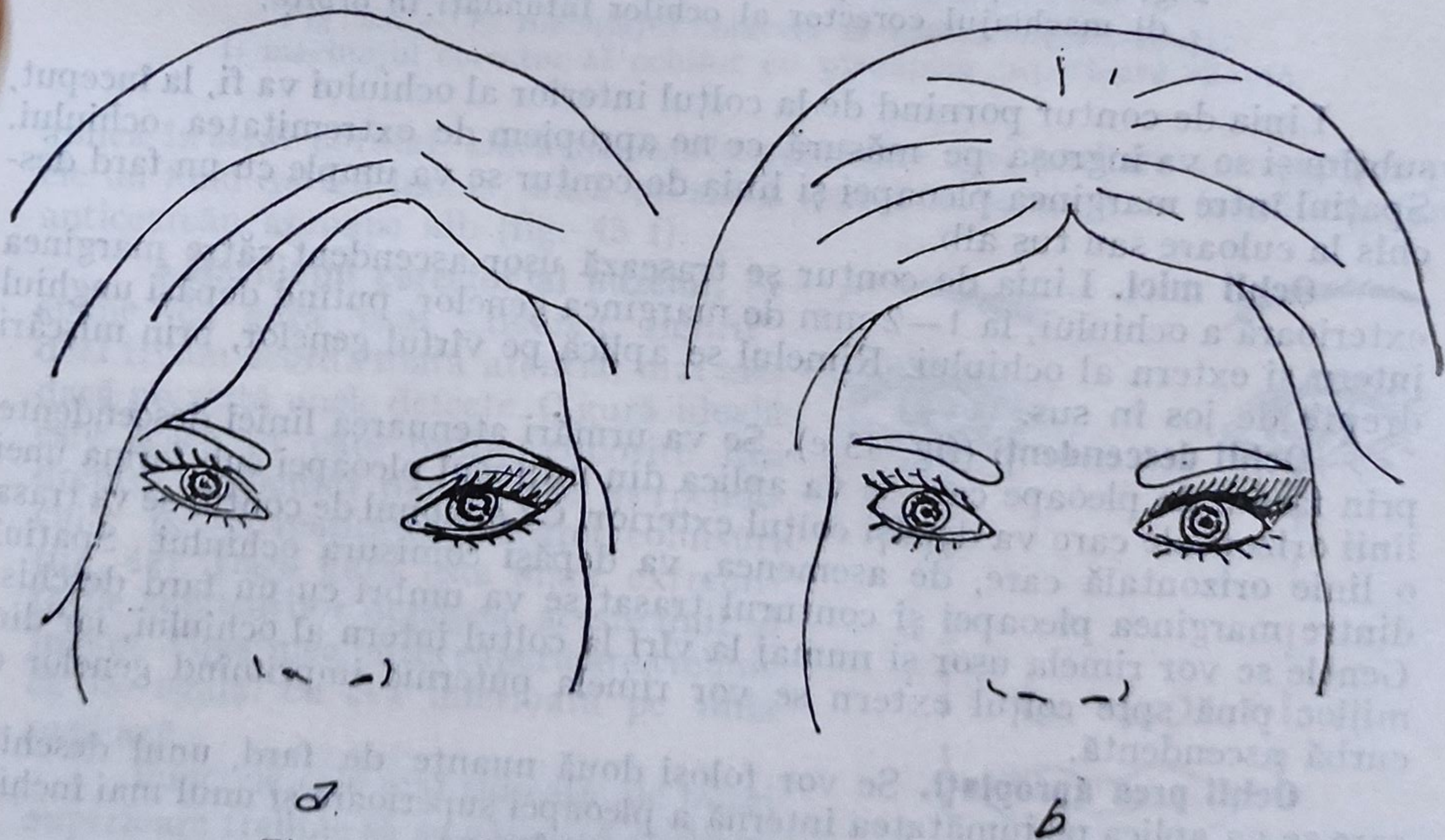


Fig. 43. — a) Machiajul corector al ochilor migdalați;
b) machiajul corector al ochilor rotunzi;

Creionarea se face numai la unghiul extern al ochiului. Rimelul, de preferință maro, va fi aplicat pe toată lungimea genelor.

Ochi înfundați în orbite (fig. 43 d). Fardul de pleoape va fi mai deschis și se va aplica și pe pleoapa inferioară. Va fi mai accentuat către extremitatea ochiului și estompat către sprâncene.

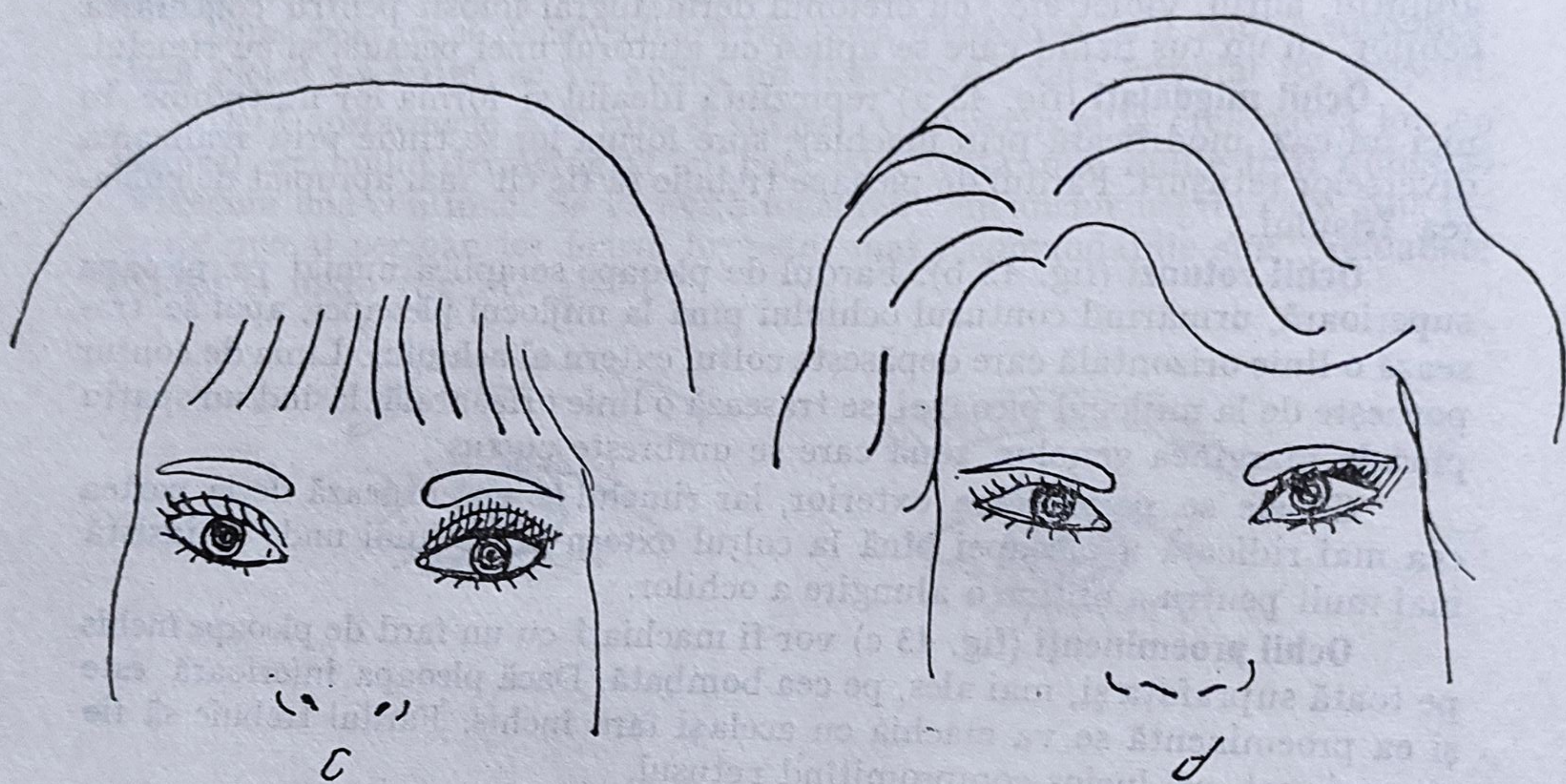


Fig. 43. — c) machiajul corector al ochilor proeminenți;
d) machiajul corector al ochilor înfundați în orbite;

Linia de contur pornind de la colțul interior al ochiului va fi, la început, subțire și se va îngroșa pe măsură ce ne apropiem de extremitatea ochiului. Spațiul între marginea pleoapei și linia de contur se va umple cu un fard deschis la culoare sau tuș alb.

Ochii mici. Linia de contur se trasează ușor ascendent către marginea exterioară a ochiului, la 1—2 mm de marginea genelor, putând depăși unghiul intern și extern al ochiului. Rimelul se aplică pe vârful genelor, prin mișcări drepte de jos în sus.

Ochii descendenți (fig. 43 e). Se va urmări atenuarea liniei descendente prin fardul de pleoape care se va aplica din mijlocul pleoapei sub forma unei linii orizontale care va depăși colțul exterior. Cu creionul de contur se va trasa o linie orizontală care, de asemenea, va depăși comisura ochiului. Spațiul dintre marginea pleoapei și conturul trasat se va umbri cu un fard deschis. Genele se vor rimela ușor și numai la vîrf la colțul intern al ochiului, iar din mijloc pînă spre colțul extern se vor rimela puternic imprimînd genelor o curbă ascendentă.

Ochii prea apropiați. Se vor folosi două nuanțe de fard, unul deschis care se va aplica pe jumătatea internă a pleoapei superioare și unul mai închis pe cealaltă jumătate, estompîndu-se spre sprîncene.

Rimelul se va aplica prin mișcări oblice de jos în sus către exterior.

Ochii prea depărtați. Se vor folosi fardul mai închis pe jumătatea internă a pleoapei superioare și unul de nuanță mai deschisă pe cealaltă jumătate.

Dacă avem *pleoapele superioare căzute* (fig. 43 f) vom aplica fard de pleoape chiar sub arcada sprâncenei și-l vom estompa spre ochi. Rîmelul se va

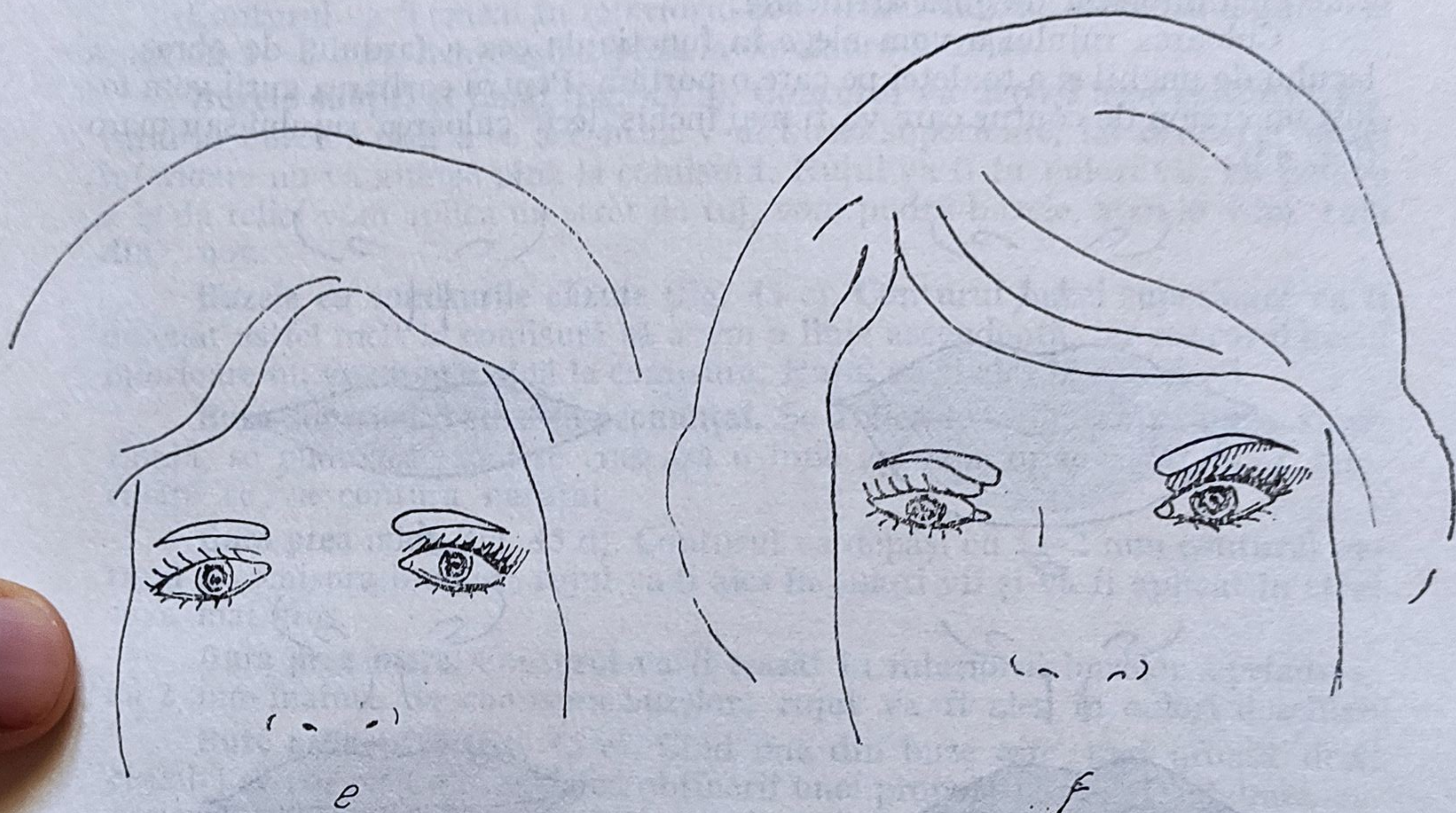


Fig. 43. — e) machiajul corector al ochilor descendenți;
f) machiajul corector al ochilor cu pleoapele superioare căzute

aplica în strat normal. Dacă pleoapele inferioare sînt umflate vom aplica pe ele un fond de ten închis; dacă prezintă cearcăne mari se va folosi un fard anticearcăn aproape alb (fig. 43 f).

• **Machiajul corector al buzelor.** Se spune că gura este „floarea figurii”, deci îi vom acorda toată atenția, mai ales dacă prezintă unele defecte. O gură ideală este aceea în care liniile coborîte din dreptul mijlocului pupilei cad perpendicular pe extremitatea fiecărei comisuri (fig. 44). Dacă gura este mare extremitățile comisurilor depășesc aceste linii, și invers. Grosimea buzei superioare trebuie să fie egală, cu cea inferioară pe linia mediană.

Punctele cele mai ridicate ale buzei superioare trebuie să se găsească în dreptul nărilor.

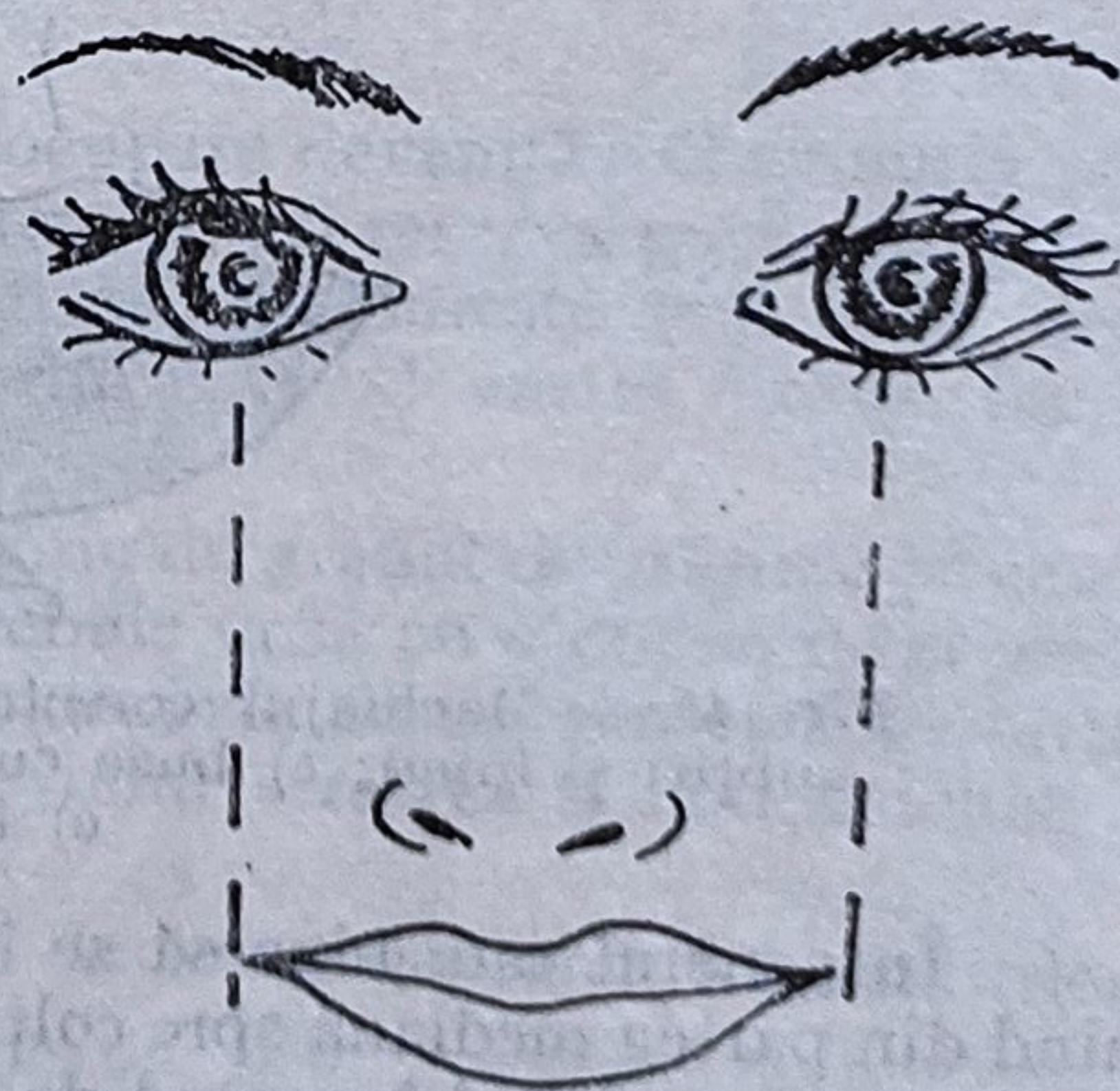


Fig. 44. — Forma ideală a buzelor

Distanța între buza superioară și nas va fi jumătate din distanța între buza inferioară și bărbie.

Desigur o astfel de gură ideală se întâlnește mai rar, de aceea, după stabilirea formei buzelor, putem recurge la retușuri, dar în anumite limite pentru a nu crea impresia de gură artificială.

Culoarea rujului o vom alege în funcție de cea a fardului de obraz, a lacului de unghii și a toaletei pe care o purtăm. Pentru corijarea gurii vom folosi un creion de contur care va fi mai închis decât culoarea rujului sau maro (fig. 45).

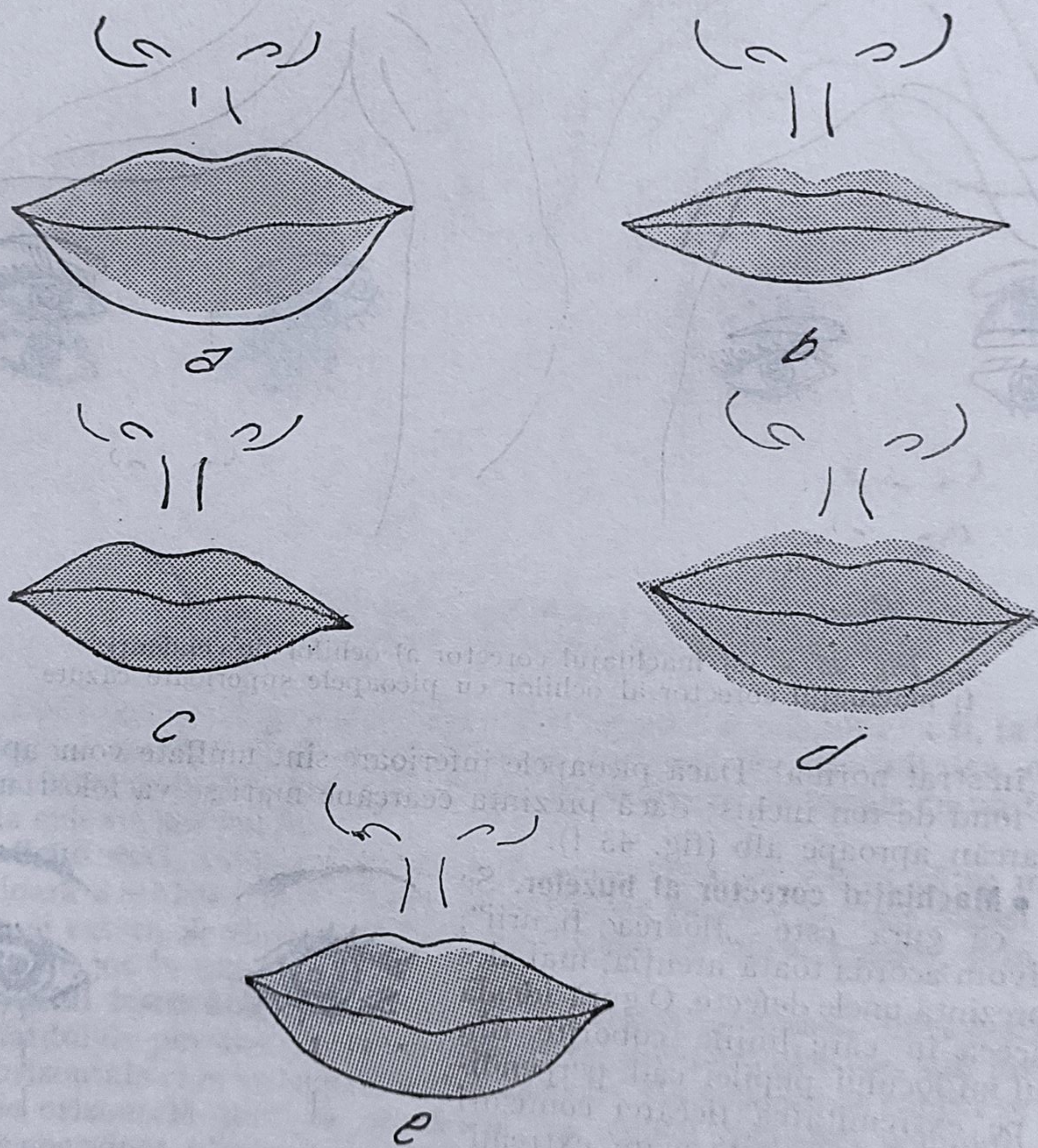


Fig. 45. — Machiajul corector al buzelor: a) buze cărnoase; b) buze subțiri și lungi; c) buze cu comisurile căzute; d) gura prea mică; e) buze asimetrice

În general este bine să se înceapă cu conturarea buzei superioare pornind din partea mediană spre colțul gurii spre deosebire de buza inferioară când se trasează conturul începând de la comisuri spre centru. Cantitatea de ruj nu va fi prea mare pentru a nu murdări dinții; dacă totuși am aplicat un strat

prea gros vom introduce între buze un șervețel de hîrtie pe care să se ia surplusul de ruj.

Buzele cărnoase (fig. 45 a). Culoarea rujului va fi cît mai naturală și se va aplica în strat subțire.

Conturul va fi trasat în interiorul conturului natural micșorînd gura cel mult cu 1—2 mm, neajungînd pînă la comisura buzelor.

Buzele subțiri și lungi (fig. 45 b). Conturul va depăși ușor conturul natural al buzelor fără a se accentua V-ul buzei superioare, iar conturul buzei inferioare nu va ajunge pînă la comisură. Rujul va fi în culori vii, iar pentru a le da relief vom aplica un strat de ruj, vom pudra buzele, apoi le vom ruja din nou.

Buzele cu comisurile căzute (fig. 45 c). Conturul buzei superioare va fi desenat astfel încît la comisură să avem o linie ascendentă, iar conturul buzei inferioare nu va ajunge pînă la comisură. Rujul va fi ales în culori vii.

Buza superioară cu V-ul pronunțat. Se aplică fond de ten pe buza superioară, se pudrează, apoi se trasează o linie aproape orizontală; buza inferioară se va contura natural.

Gura prea mică (fig. 45 d). Conturul va depăși cu 1—2 mm conturul natural și comisura buzelor; rujul va fi ales în culori vii și va fi aplicat în strat ceva mai gros.

Gura prea mare. Conturul va fi trasat în interiorul buzelor oprindu-se cu 2 mm înainte de comisura buzelor; rujul va fi ales în culori deschise.

Buze asimetrice (fig. 45 e). Cînd una din buze este mai groasă decît cealaltă se vor retușa în vederea obținerii unei proporții bune. Dacă buza superioară este mai mare atunci conturul va fi trasat în interiorul conturului natural iar buza inferioară se va ruja normal. Rujul aplicat pe buza superioară va fi în strat mai subțire decît la cea inferioară. Dacă buza inferioară este mai mare vom proceda după același principiu, pe invers.

j) Machiajul ocazional

Machiajul de zi cu zi constituie o preocupare devenită o obișnuință pentru multe persoane care au înțeles necesitatea de a-și rezerva puțin timp pentru îngrijirea lor. Există însă situații cînd fiecare dorește mai mult decît de obicei, o față strălucitoare, un aspect din care să emane prospețime și înerețe, o ținută impecabilă etc.

Vom proceda în felul următor: în funcție de gradul de grăsime pe care îl prezintă tenul, vom aprecia dacă pielea trebuie unsă cu o cremă de zi sau cu una nutritivă. Surplusul de cremă îl vom îndepărta cu un șervețel de hîrtie, după care aplicăm fondul de ten și pudra. Primul strat va fi mai deschis, al doilea mai închis.

Dacă obrazul prezintă imperfecțiuni, le vom estompa folosind două nuanțe de fond de ten și pudră.

Dacă tenul este șters și palid se va folosi fardul de obraz; în lipsa acestuia putem aplica pe obraji puțin ruj de buze și pudră.

Aceleași îngrijiri se vor acorda gâtului și decolteului. După caz vom purcede la creionarea sprâncenelor, umbrirea pleoapelor, conturarea ochilor și rimelarea lor.

Pentru a evita descompunerea fardului din cauza luminii și a căldurii vom trece pe față o bucătică de gheață înmuiată în zeamă de lămâie și învelită în tifon sau vom aplica o compresă îmbibată cu apă rece și stoarsă bine.

Dacă tenul este uscat, obosit, ofilit, înainte de machiaj se vor aplica comprese alternative calde — reci sau se va pulveriza fața cu o apă florală.

Se va unge apoi obrazul, gâtul și decolteul cu o cremă vitaminizată și se va masa timp de câteva minute.

Indiferent de natura tenului machiajul trebuie să fie realizat în funcție de culoarea tenului, fără abuzuri, păstrînd o armonie deplină între machiaj, coafură și îmbrăcăminte. Rujul de buze va fi în aceeași tonalitate cu fardul de obraz și lacul de unghii. Fondul de ten va fi ales cît mai aproape de nuanța pielii, persoanele brunete vor folosi un fond de ten mai închis, dar mai cald, de preferință în tonuri spre roz. Dacă se impun anumite corijări vom recurge la machiajul corector (dacă maxilarele sînt prea puternice, sau pomeții prea proeminenți, vom aplica pe aceste porțiuni un fond de ten mai închis decît pe restul feței).

Fardul de pleoape va fi aplicat pe toată suprafața arcadei sprîncenelor, ținînd seama însă de culoarea ochilor, a tenului etc.

Desigur că rezultatele folosirii a două nuanțe de fard sînt satisfăcătoare dacă se are grijă ca trecerea de la o nuanță la alta să fie aproape invizibilă căci existența unei linii de demarcație compromite machiajul.

În recomandările făcute pentru aceste situații ocazionale am prins doar aspectul tenului, ceea ce nu înseamnă că mîinile, părul, picioarele, unghiile vor fi neglijate. O coafură adecvată completează ținuta.

k) Lumina și machiajul

Lumina schimbă nuanțele machiajului și chiar culorile, ceea ce are o mare importanță. Chiar iluminatul ca ziua are influență asupra nuanței tenului. Deci, machiindu-ne, trebuie să luăm în considerare consecințele luminii artificiale.

Lumina electrică normală diminuează nuanțele calde (aurii, portocalii, roșu-grena, ocru) și intensifică nuanțele reci (bleu, cenușiu, mov).

Fondul de ten va avea aceeași culoare ca pentru zi, dar mai închis.

Fardul pentru obraji va avea o nuanță mai închisă și vom evita nuanțele portocalii, care dispar în lumina electrică.

Rujul de buze va fi în concordanță cu rujul de obraz, dar mai închis decît cel de zi.

Creionul pentru ochi: bleu, cenușiu, mov, în nuanțe mai deschise decît pentru zi.

Lumina fluorescentă fiind mai puternică decît cea electrică, transformă nuanțele înviorîndu-le sau reducîndu-le. De exemplu: roșu-rubiniu devine violet.

Se recomandă: fondul de ten și pudra în nuanțe aurii; fardul de obraz și de buze în nuanțe pale; fardul pentru pleoape în nuanțe blânde.

Lumina de neon descompune nuanțele avînd o influență negativă asupra machiajului.

Lumina lumînărilor este cea mai plăcută, totuși dă o nuanță ștearsă machiajului; trebuie, deci, un machiaj intens. Pentru a ne da seama de influența acestei lumini, se poate folosi o lumînare pusă în fața oglinzii la care ne machiem.

1) Farduri realizate de industrie

Fond de ten

„ABC“, „Ada“, „Anca“, „Farmec“, „Gazel“, „Margareta“, „Tenofin“

Fondul de ten se realizează într-o gamă variată de nuanțe, permițînd o machiere rapidă și uniformă.

Fondul de ten „Tenofin“ este indicat adolescentelor.

Fard de obraz

„ABC“, „Ada“, „Margareta“

Se produce într-o gamă largă de culori.

Pudre (pulbere)

„Carmen“, „Darclée“, „Eva“, „Farmec lux“, „Givrin“, „Mariana“, „Margareta“, „Miraj“, „Opera“, „Pompeia“, „Roxana“

Pudre compacte

„ABC“, „Alice“, „Cristal“, „Egreta“, „Eva“, „Farmec lux“, „Margareta“, „Tenofin“.

Rujuri

„ABC“, „Ada“, „April“, „Atractiv“, „Bellatrix“, „Casandra“, „Darclée“, „Egreta“, „Magnolia“, „Mariana“, „Mary Gilbert“, „Margareta“, „Scampolo“, „Simfonia“, „Superb“, „Vitamol“, „Sanda“ (creion contur). Lac pentru buze.

Farduri pentru ochi

„ABC“ (farduri baton pentru pleoape într-o gamă variată de nuanțe).

Creion dermatograf pentru conturarea pleoapelor

„Ada“, „Farmec“, „Miraj“, „ABC“,

„ABC“, „Ada“, „Farmec“ (tuș pentru ochi)

Farduri pentru pleoape, compacte, într-o gamă variată de nuanțe

„ABC“, „Eva“, „Farmec“, „Egreta“, „Margareta“

„Femina“ (rimel pentru gene sub formă de tablete și pastă)

Rimel contur pentru gene (compus dintr-un rezervor și o periută în spirală)

„Roua“ (loțiune pentru înviorarea ochilor)

2. OPERAȚIUNI ȘI TEHNICI FOLOSITE ÎN UNITĂȚILE DE SPECIALITATE

Unele femei ezită să recurgă la serviciile institutelor cosmetice, fie din timiditate, fie din lipsa preocupării pentru o îngrijire serioasă.

Punerea în valoare a frumuseții necesită însă printre altele și consultarea unei cosmeticiene care va pune diagnosticul cosmetic al pielii, va recomanda produsele cosmetice adecvate, va alege culorile de fard potrivite și va efectua un tratament cosmetic corespunzător. Recurgând la serviciile de specialitate, chiar o femeie cu un obraz ofilit are posibilitatea de a obține o față expresivă, strălucitoare, înfrumusețată.

Pentru menținerea pielii într-o stare de sănătate perfectă se recomandă un tratament cosmetic lunar, mai ales după vârsta de 40 de ani.

a) Stabilirea diagnosticului cosmetic al pielii

În cabinetele de specialitate se pot face următoarele examene: examenul vizual, examenul prin palpare, examenul cu lupa, examenul cu lampa Wood, examenul cu pH-metru.

Examenul vizual urmărește: coloritul pielii; forma feței, pentru efectuarea unor corecturi și alegerea machiajului corespunzător; reliefurile ridurilor și gradul de îmbătrânire a pielii.

Examenul prin palpare conduce la determinarea elasticității și rezistenței epidermei. Prin acest examen se poate stabili grosimea pielii, gradul de hidratare sau deshidratare, tonicitatea etc.

Examenul cu lupa ajută la aprofundarea examenului vizual, aceasta putând scoate în evidență unele aspecte care nu sînt sensibile cu ochiul liber.

Examenul cu lampa Wood. Această lampă emite radiații ultraviolete, care produc o fluorescență diferită a suprafețelor expuse. Astfel dacă pielea este deshidratată, fluorescența este slabă; în cazul pielii hidratate, fluorescența este puternică, la o piele normală, fluorescența este violacee etc.

Examenul cu ajutorul pH-metrului. Acest aparat indică gradul de aciditate sau alcalinitate a pielii. În mod normal pielea sănătoasă are o reacție ușor acidă, un pH de 5,5. Această valoare poate varia în funcție de agenții externi, digestie, alimentație sau de diferite afecțiuni ale pielii.

Prin determinarea pH-ului pielii, se urmărește aplicarea unui tratament corespunzător cu produse care să readucă pielea la un pH normal. Rezultă deci necesitatea consultării unei specialiste, căci o simplă clasificare a tenului în gras sau uscat, este insuficientă și nu corespunde unei realități obiective.

Prin mijloacele menționate, specialistul cercetează tenul din mai multe puncte de vedere scoțînd la iveală starea de hidratare profundă sau superficială, diferitele aspecte de culoare ale pielii, eventualitatea alterării culorii și cauzele care au determinat-o (culoarea ideală este considerată atunci cînd tenul este roz strălucitor), aspectele de finețe (cea normală avînd o granulație fină, netedă și uniformă, pielea grasă fiind o piele care se descuamează etc.). Cercetînd modul cum reacționează pielea la diverși excitanți se determină sensibilitatea ei. Examenul aprofundat va determina modul de funcționare a

glandelor sebacee: mărit, normal sau diminuat, precum și diferitele imperfecțiuni: păr de prisos, efelide (pistrui), cicatrice etc. Vor fi scoase de asemenea, în evidență tulburările circulației sanguine care determină cuperoza și în sfârșit gradul de îmbătrânire a pielii, deshidratarea ei și lipsa de elasticitate.

Toate aceste constatări, cosmeticiana le consemnează într-o fișă personală de îngrijire cosmetică cuprinzând datele personale ca urmare a examenului efectuat și indicațiile de tratament în cabinetul de cosmetică sau la domiciliu.

Există tipuri de piele a căror îngrijire impune — cel puțin pînă la normalizarea lor — tratarea în cadrul cabinetului cosmetic. În această situație se află persoanele cu *tenul pletoric*, avînd pielea groasă cu aspect cărnos, permanent congestionată sau la cel mai mic efort, porii dilatați și o pilozitate crescută.

Pe lîngă prescripțiile medicale corespunzătoare cauzelor care întretin astfel de situații, tratamentul la cosmeticiană este absolut necesar.

Un alt caz îl reprezintă *tenul cașectic* — la care datorită hrănirii insuficiente a pielii, funcțiile sînt diminuate, chiar atrofiate, pielea se prezintă palidă — avînd aspectul unei foi de pergament, este subțire și uscată, lipsită de elasticitate.

Pentru început, tratamentul cosmetic urmărește hrănirea și tonificarea pielii, după care, reintrînd în normal, se vor putea continua la domiciliu îngrijirile recomandate de specialistă.

Tenul senil — care debutează printr-o uscăciune excesivă a pielii, prin apariția ridurilor și a edemelor în special la ochi, poate fi tratat, deoarece procesul respectiv evoluează lent, dacă hrănim țesuturile pentru a le păstra cît mai mult timp elasticitatea și tonicitatea.

Momentul apariției fenomenelor specifice tenului senil sînt diferențiate de la individ la individ, în funcție de diverși factori: ereditatea și anumite boli și chiar îngrijirea igieno-cosmetică necorespunzătoare.

Tratamentul cosmetic instituit poate încetini fenomenele de senilitate a pielii prin diferite procedee care vizează activarea circulației sanguine, hidratarea, revitalizarea și tonificarea țesutului cutanat.

Rezultate satisfăcătoare în tratamentul *tenului acneic* nu se pot obține decît printr-un tratament complex, prescris de medic și completat local de cosmeticiană. Eșecurile în cazul acestei afecțiuni cutanate se datoresc de cele mai multe ori faptului că se minimalizează îngrijirile locale care au în acest caz o importanță deosebită.

b) Gomajul

Este un procedeu de curățire profundă a pielii și este indicat în special în cazul tenurilor grase, asfixice, presărate cu puncte negre, a căror culoare devine cenușie datorită celulelor moarte neeliminate de la suprafața pielii.

Gomajul se efectuează cu diferite formule de tărițe cosmetice. Un exemplu: 20—30 g flori de tei, se fierb în 500 ml apă pînă scade la jumătate.

Se adaugă 2—3 lingurițe de mălai cernut. Pasta obținută se întinde pe obraz și se freacă în special porțiunile mai grase. Se mai poate folosi o pastă conținând carbonat de calciu, însă se procedează cu atenție pentru a nu irita tenul.

Gomajul elimină celulele moarte, excesul de sebum și lasă pielea să respire în voie. Prezintă și avantajul că pielea astfel pregătită prezintă o mare putere de absorbție a componentelor nutritive conținute în creme. Un gomaj puternic, capătă denumirea de *peeling*. De altfel *peelingul* se deosebește de tehnica gomajului prezentată mai sus, prin aceea că folosește mijloace chimice pentru îndepărtarea stratului superficial al pielii (fapt pentru care se recomandă să fie executat sub supraveghere medicală).

c) Aparate folosite pentru îngrijirea feței

Aparatul de aspirație tip Sebaspir este folosit pentru curățirea tenului și pentru masaj; el contribuie la o mai bună nutriție a pielii, activând circulația sanguină și limfatică, la acest nivel.

De asemenea, îndepărtează reziduurile de la nivelul pielii și surplusul de sebum, prin golirea foliculilor pilosebacei.

Folosirea aparatului este indicată în îngrijirea tenului gras, a atenuării ridurilor și a extragerii comedoanelor. Nu se recomandă persoanelor cu tenul congestionat, căci le accentuează congestia.

Galvanodermul se folosește pentru dezincrustări.

Dezincrustarea electrică este indicată pentru tratamentul tenului gras, cu porii dilatați, cu acnee și comedoane. Aparatul folosește curentul continuu galvanic, avînd ca principiu producerea curentului electric ca urmare a unei reacții chimice.

Procedeul constă în deplasarea pe suprafața pielii a unui tampon, burete sau pîsle, îmbibate cu soluție de carbonat de sodiu. Tamponul respectiv este legat la unul din polii aparatului (negativ). Soluția de carbonat de sodiu sub acțiunea curentului galvanic se disociază; la nivelul regiunii seboreice se formează hidroxidul de sodiu care saponifică sebumul din piele și-l transformă într-o formă solubilă în apă, ușor de îndepărtat.

După terminarea dezincrustării electrice, obrazul se pulverizează cu o infuzie calmantă, apoi se aplică crema.

Ședințele de dezincrustare nu vor fi mai dese de o lună, deoarece prin operația respectivă se produce o excitare a glandelor sebacee, ceea ce poate accentua secreția de sebum.

Ca urmare a operațiunii de dezincrustare electrică are loc și o mărire a nutriției pielii în regiunea respectivă, datorită faptului că prin aplicarea electrozilor, capilarele pielii sînt stimulate și se produce o hiperemie. De asemenea, sînt diminuate edemele datorită curentului galvanic, astfel că forța de regenerare a pielii se mărește și în țesuturile ei mai profunde.

Estetodinul servește pentru îmbunătățirea tonusului muscular și mărirea elasticității pielii. Cu ajutorul lui se realizează contracții musculare ritmate, producîndu-se o gimnastică a mușchilor.

Aparatul poate fi folosit și pentru ionizări sau dezincrustații, avînd anexat un „dezincrustator“.

Folosind estetodinul, aplicînd mentoniera în regiunea bărbiei, se combată bărbia dublă.

Cu **aparatul de masaj Frimadyne** prevăzut cu perie rotativă se realizează: tonificarea pielii și rehidratarea ei, îmbunătățirea hrănirii pielii, activînd circulația sanguină, înmuierea stratului cornos al pielii, ceea ce permite pătrunderea mai ușoară a diferitelor produse. Aparatul realizează masajul prin rotirea pe piele a unei perii, înmuiate în diferite soluții.

Vaporelul este folosit pentru pulverizarea pe piele (cu presiune) a unui jet difuz sau filiform cu diferite soluții, care se transformă în particule foarte fine și pătrund în piele.

Pulverizarea este o operație folosită des în cabinetele cosmetice, avînd ca scop:

- aplicarea loțiunilor antiseptice de curățire;
- pregătirea pielii pentru masaj;
- aplicarea unui produs tonic sau astringent;
- pătrunderea în piele a unor substanțe active din soluțiile apoase sau uleioase, atunci cînd dorim să facem o baie cu ulei vitaminizat sau dacă vrem să facem o mască pulverizînd lichidul și apoi pudra;
- stimularea funcțiilor pielii, acționînd asupra terminațiilor ei nervoase.

Vaporizatorul (Vapofor) este folosit pentru deschiderea porilor. Este un aparat care produce vapori de apă, activînd circulația sanguină la nivelul feței (fig. 46).

Tot pentru rehidratarea pielii și tonificarea ei, se folosește un aparat cu bioxid de carbon — *Atomizorul tip Carbotom* — care funcționează pe principiile recipientului de apă gazoasă (fig. 47).

Acidul carbonic care se formează reacidifică pielea.

Lichidul proiectat sub presiune și dispersat fin permite rehidratarea pielii.

Datorită presiunii mai mari decît prin alte pulverizări, se realizează o tonifiere a pielii.

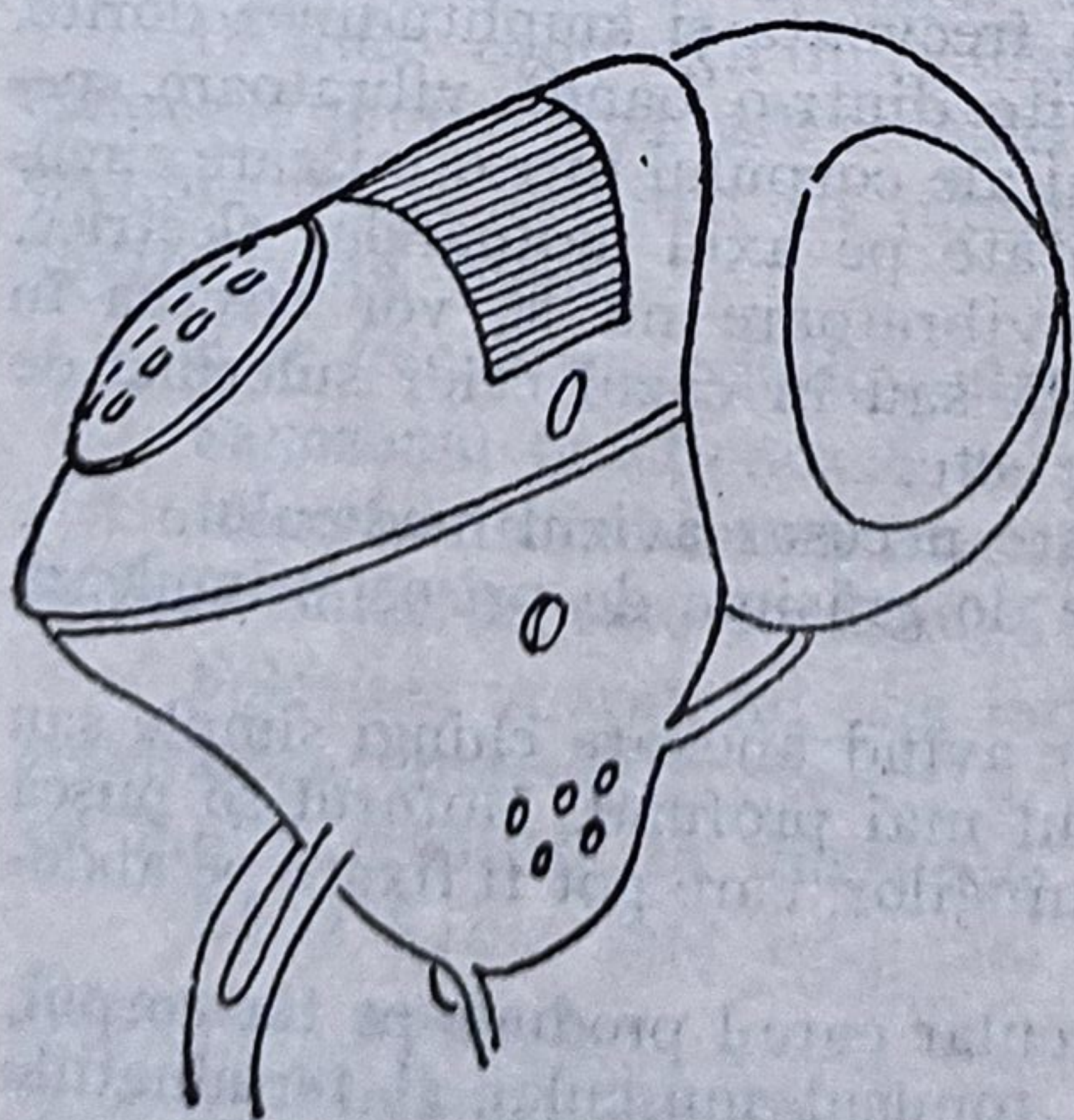


Fig. 46. — Vapofor

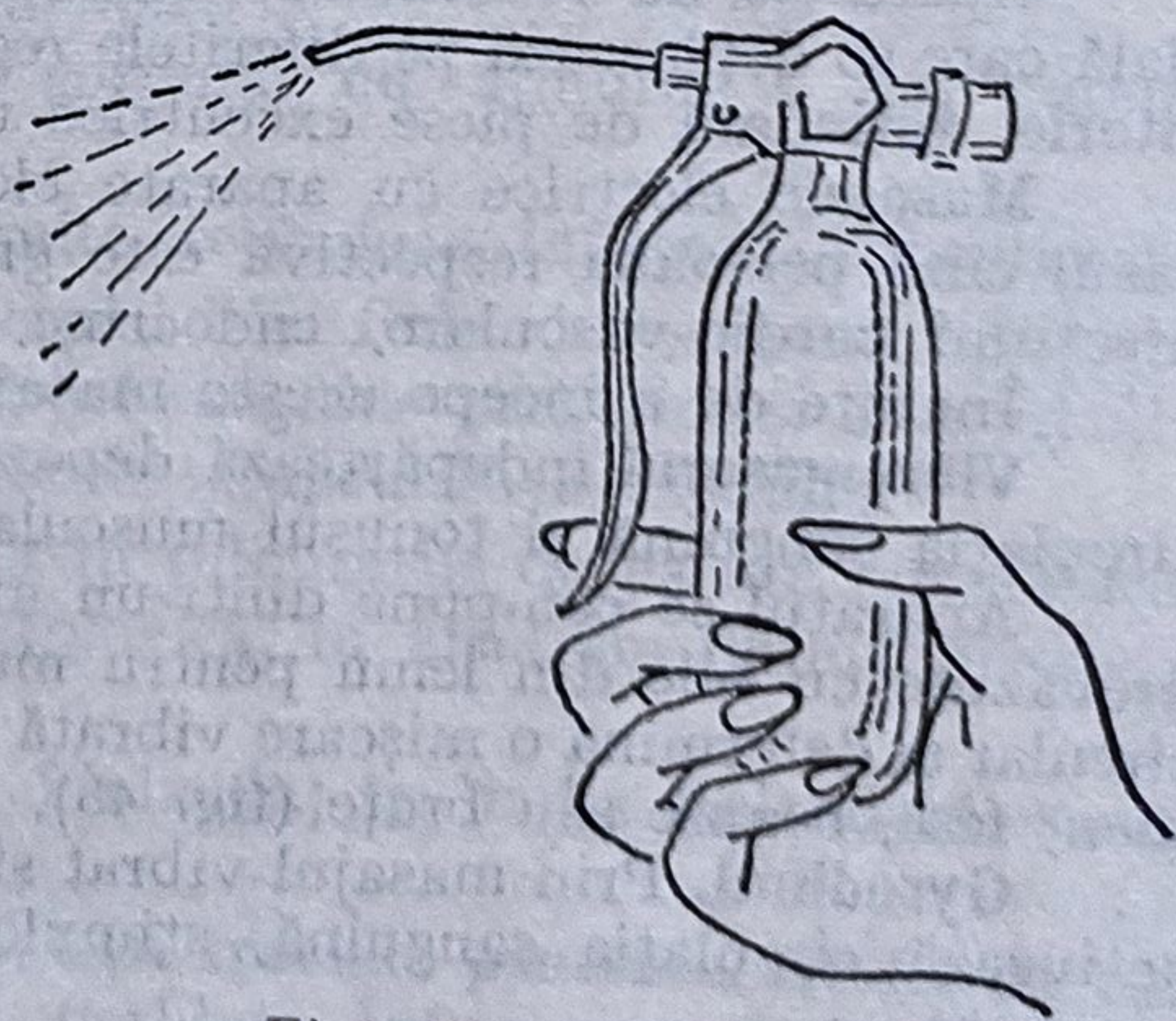


Fig. 47. — Carbotom

Pentru prevenirea și combaterea acneii și înlăturarea unor imperfecțiuni ale pielii datorate acneii, în cabinetele cosmetice se folosesc radiațiile ultraviolete obținute cu ajutorul *lămpii de ultraviolete*. Sînt folosite lămpi cu bec de cuarț și vapori de mercur sau gaze rarefiate. De asemenea, se folosesc lămpi solare mixte, care dau o asociere de radiații apropiate de cea a soarelui.

Razele ultraviolete pătrund în profunzimea pielii, care este un ecran pentru radiațiile ultraviolete și transformă energia acestora în energie chimică (reacții de protecție), fiind stimulate atât irigarea sanguină a pielii, cât și bronzarea ei etc.

d) Masajul electric

Masajul electric este un mijloc bun de a activa circulația sanguină, avînd acțiuni de stimulare, relaxare, menținere a supleței corpului, făcînd să dispară masele adipoase; acționează asupra regiunilor unde s-a produs o modificare a țesuturilor, manifestată prin îngroșarea lor (de exemplu, celulita).

Înainte și după întrebuințarea aparaturii electrice, piesele vor fi curățate cu o loțiune dezinfectantă sau cu alcool.

Masajele nu suplinesc gimnastica zilnică și plimbarea. Ele sînt necesare în special cînd apare oboseala, cînd prin masaj se poate reface rapid capacitatea de activitate a mușchilor obosiți (dar nu și a celor epuizați).

El poate fi executat parțial, de exemplu: la membrele inferioare atunci cînd persoana respectivă a stat mult în picioare, sau la brațe după o muncă încordată etc.

e) Aparate folosite pentru îngrijirea corpului

În acest scop se pot folosi aparate electrovibratoare care realizează vibrații ritmice, eficiența fiind crescută față de masajul manual, căci la aparatele electrice vibrația poate fi reglată la frecvența și amplitudinea dorite.

Aparatele de vibromasaj sînt alcătuite dintr-o bandă vibratoare specială care se deplasează pe diferitele regiuni ale corpului într-o mișcare circulară, acționată de piese excentrice montate pe axul motoarelor electrice.

Masajele electrice cu aparate electrovibratoare nu se vor efectua în cazul cînd persoana respectivă este gravidă sau în cazul celor suferinzi de afecțiuni cardio-vasculare, endocrine, tbc etc.

Înainte de a începe aceste masaje este necesar avizul medicului.

Vibromasorul îndepărtează depozitele de grăsime de prisos, stimulează circulația sanguină și tonusul muscular.

Aparatul se compune dintr-un motor avînd anexate chingi simple sau prevăzute cu bile din lemn pentru masajul mai profund. Motorul se mișcă circular și determină o mișcare vibrată a chingilor, care pot fi fixate pe abdomen, fese, coapse sau brațe (fig. 48).

Gyrodinul. Prin masajul vibrat și circular care-l produce pe tot corpul, activează circulația sanguină, stimulează tonusul muscular și terminațiile nervoase.

Este alcătuit dintr-un corp motor, avînd fixat un cadru la capătul căruia se află piese de diferite forme și mărimi, din ebonită sau material plastic.

Masa vibrantă combate deformațiile produse de proasta circulație sanguină; este ca un pat de masaj vibrator.

Vimas. Este un aparat folosit pentru masajul muscular general al membrelor, articulațiilor, spatelui, capului, cu efecte similare ca la masajele vibrante. Este alcătuit dintr-o carcasă, un motor și piese anexe din cauciuc sau material plastic de diferite forme și mărimi. Are o mărime convenabilă, putînd fi folosit și la domiciliu. Vibrațiile pe care le determină sînt puternice și nu sînt indicate pentru masajul facial, căci se poate deplasa pielea pe planurile profunde, cu rezultate inestetice.

Aerodynul este un aparat de masaj care folosește aerul proiectat de la înălțime, cu presiune. Folosit la o presiune moderată și la o anumită temperatură, are ca efect o activare a circulației sanguine și limfatice.

Masajul respectiv efectuat cu apă ozonată se numește masozon.

Supernemectronul. Aparatul are efect stimulator asupra tonusului muscular, împiedicînd atrofierea; calmează părțile dureroase, înlesnește consumul de calorii, modifică echilibrul neuro-vegetativ; are o acțiune vasodilatatoare și mărește drenajul limfatic.

Produce contracții musculare și vasculare de profunzime, are un efect principal excitomotor determinat în interiorul corpului cu ajutorul a doi curenți de frecvență medie.

Este folosit în: celulite, hipodermite, reticuloze, infiltrații subcutanate.

Sanozonul funcționează pe principiul băii finlandeze, sauna, ale cărei efecte constau în îmbunătățirea circulației sanguine periferice și a metabolismului celular, la care se adaugă acțiunea terapeutică a ozonului.

Folosirea aparatului este indicată în tulburările de natură circulatorie, respiratorie, nervoasă, digestivă, ginecologică, în afecțiuni dermatologice și cu multă eficiență în obezitate.

Băile Sauna sînt originare din Finlanda; în limba finlandeză, sauna înseamnă asudare.

În Finlanda sînt construite instalații speciale pentru acest fel de băi. Baia „Sauna” este o baie de aer uscat, fierbinte. Într-o cameră sînt instalate

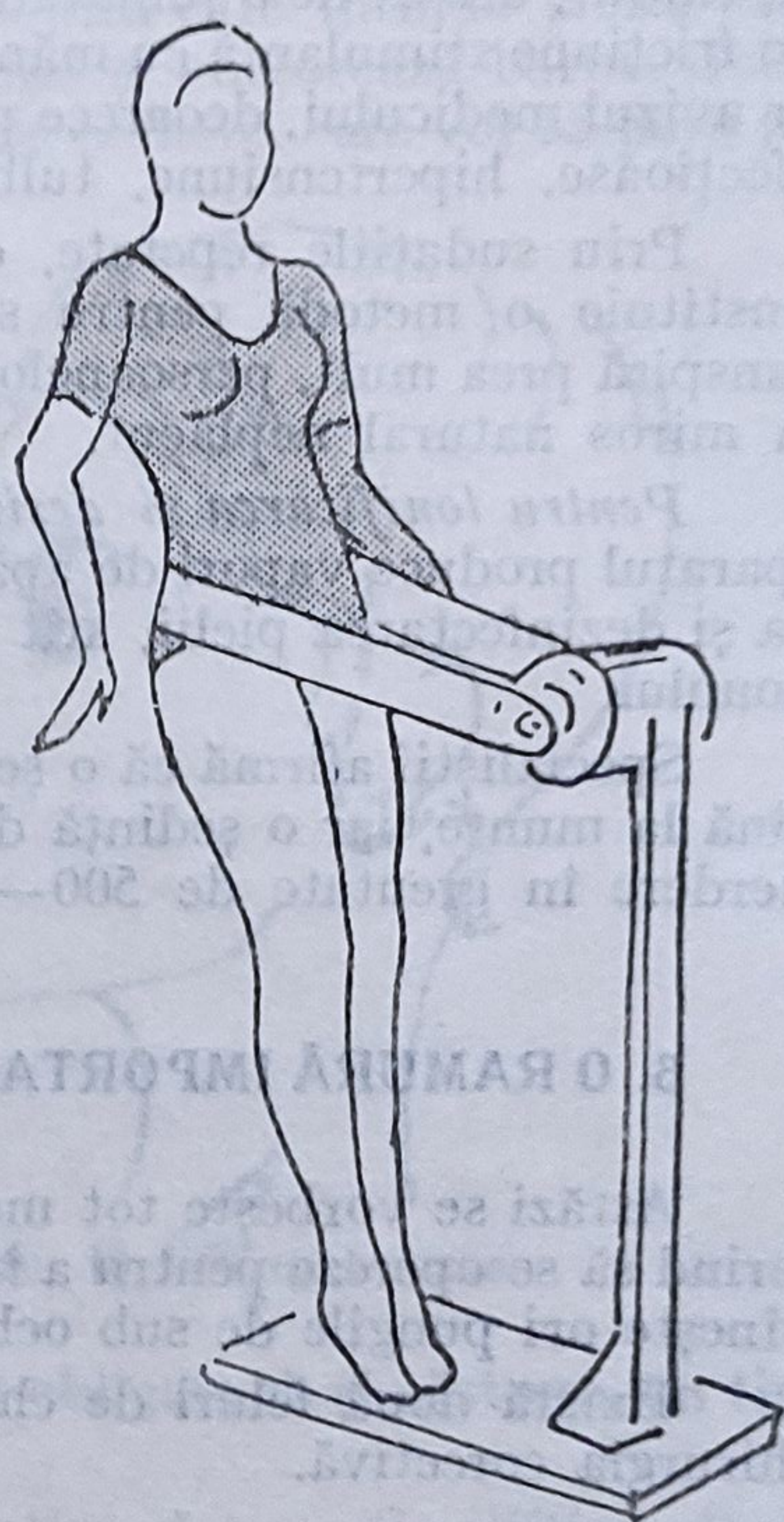


Fig. 48. — Vibromasor

sobe prevăzute cu pietre speciale care răspîndesc o căldură de 70—110°. Pe aceste pietre se aruncă stropi de apă, care emană o anumită cantitate de vapori, atît cît este necesar ca să întrețină un minimum de umiditate.

Camera este prevăzută și cu trepte de lemn, pe care cei ce fac baie se pot așeza sau culca. Durata băii este de 10—15 minute, după care se face un duș cald, urmat de o jumătate de oră de relaxare. Se face apoi un ultim duș și o fricțiune stimulantă cu mînușa de baie. Pentru acest gen de băi este necesar avizul medicului, deoarece persoanele suferinde de tuberculoză acută, boli infecțioase, hipertensiune, tulburări circulatorii etc. nu le pot practica.

Prin sudațiile repetate, corpul pierde din greutate, dar „Sauna” nu constituie o metodă pentru slăbire. Băile sînt indicate persoanelor care transpiră prea mult, persoanelor care suferă de acnee sau a căror piele emană un miros natural neplăcut.

Pentru tonificarea și dezinfectarea pielii, este folosit aparatul ozonizor. Aparatul produce vapori de apă ozonată care determină oxigenarea, tonificarea și dezinfectarea pielii, atît prin vaporii de apă respectivi, cît și datorită ozonului.

Specialiștii afirmă că o ședință de ozonoterapie echivalează cu o săptămîină la munte, iar o ședință de tratament contra obezității ar determina o pierdere în greutate de 500—1 000 g.

8. O RAMURĂ IMPORTANTĂ A CHIRURGIEI: CHIRURGIA ESTETICĂ

Astăzi se vorbește tot mai mult despre chirurgia estetică, multe femei dorind să se opereze pentru a înlătura ridurile sau bărbia dublă care le îmbătrînește ori pungile de sub ochi care imprimă feței un aer obosit.

Există două feluri de chirurgie estetică: chirurgia pentru întinerire și chirurgia corectivă.

a) Chirurgia pentru întinerire

Înainte de o operație estetică, pacientul este supus controalelor clinice (mai ales examenul cardiovascular) și de laborator (timp de sîngerare și coagulare, dozarea glicemiei, ureei etc.). Operația în sine este nedureroasă datorită anesteziei locale sau generale, după caz.

Viitorul aspect al pacientului. Este indicat ca persoana care va fi operată să viziteze de cîteva ori chirurgul înaintea intervenției estetice, pentru ca acesta să o poată observa mai bine și să-i cunoască fața, mobilitatea sa, expresia și caracterul. Numai astfel viitoarea față, se va potrivi cu caracterul celui operat.

Mentținerea rezultatelor obținute diferă după organul operat, vîrsta pacientului, starea pielii etc. Astfel, rezultatele intervențiilor chirurgicale la nas și urechi sînt definitive, în timp ce rezultatele operațiilor efectuate pentru riduri sînt temporare (cîțiva ani).

Spre deosebire de rezultatele chirurgiei corectoare, care sînt în general definitive, rezultatele chirurgiei pentru întinerire sînt temporare (7—10 ani). Aceasta, deoarece pielea își continuă procesul de îmbătrînire, care duce la o nouă formare de riduri. Totuși, operația estetică se poate repeta.

Operația cea mai valoroasă pentru întinerire este așa-numitul „lifting” (cuvînt de origine engleză, care înseamnă ridicare) (fig. 49 a, b).

Liftingul este intervenția chirurgicală estetică care întinde pielea obrazului, ștergînd astfel ridurile, reface ovalul feței și micșorează bărbia dublă. Acestei operații i se supun nu numai persoanele coquette, care vor să pară mai

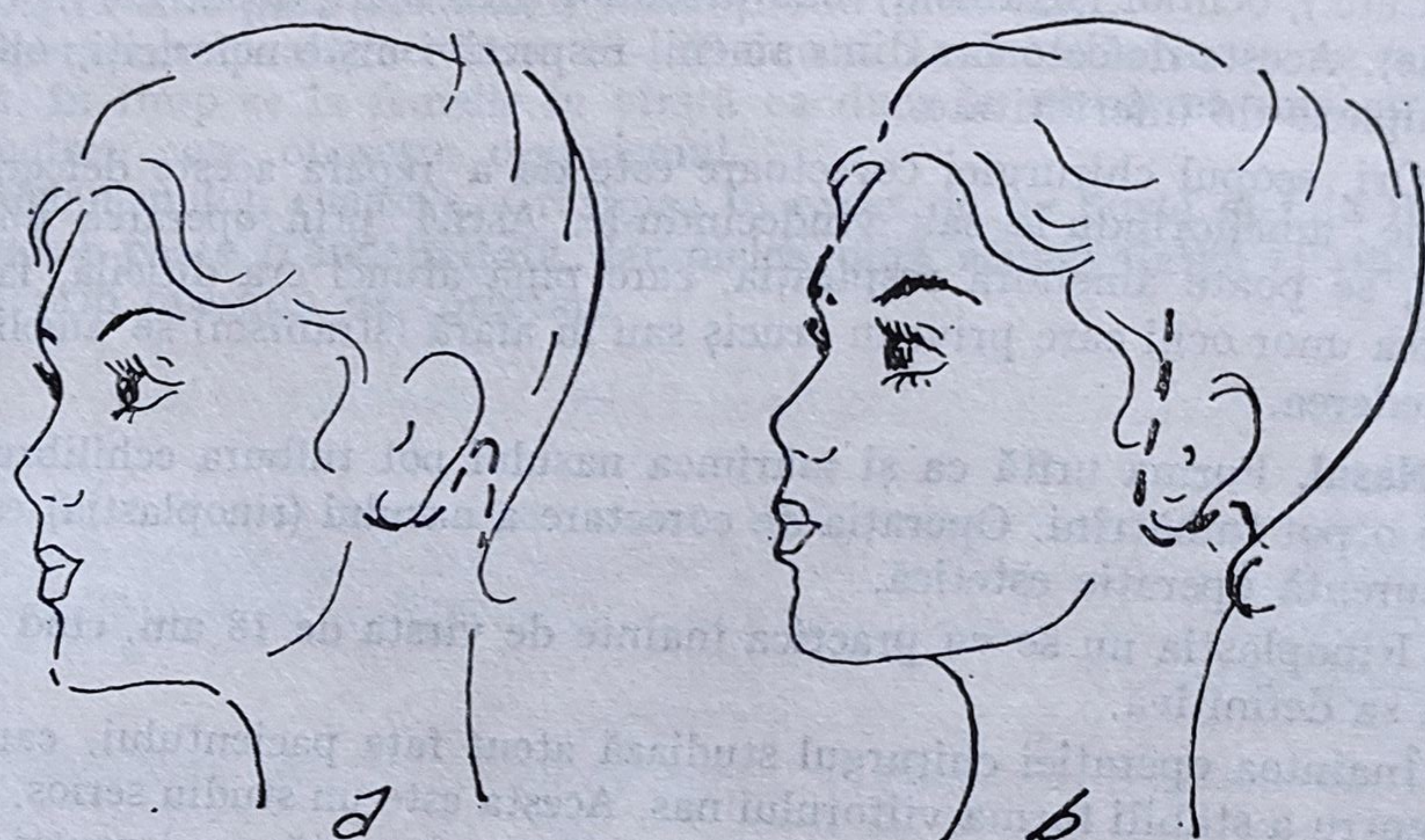


Fig. 49. — Liftingul: a) liftingul mic; b) liftingul mare

tinere, ci și persoane care prin meseria lor sînt obligate să-și păstreze, un timp cît mai îndelungat, aspectul tînăr.

Fără a intra în detalii de tehnică, amintim că operația (lifting-ul) durează destul de mult, cam 2—3 ore și că pacienții — de obicei în vîrstă — trebuie atent pregătiți și examinați preoperator (starea inimii, existența unor boli ca diabetul, ateroscleroza, analizele de laborator). De asemenea, după operație apar pungi cu sînge disgrațioase, datorită faptului că incizia pielii este foarte lungă — din regiunea tîmplelor, trecînd pe după urechi și ajungînd la ceafă. Hematoamele dispar după 2—3 săptămîni, iar linia de incizie este mascată de păr. Noua față, întinerită, șochează puțin pacientul.

După operație, fața nu trebuie să arate nici prea fixă, nici prea întinsă, ci trebuie să rămîină mobilă și expresivă.

Rezultatul operației va fi mai bun, dacă pielea nu este prea ridată și dacă persoana respectivă slăbește puțin înaintea operației.

Alte operații de întinerire sînt cele care se adresează pungilor de grăsimi de sub ochi sau ridurilor de la nivelul unghiurilor externe ale ochilor („laba gîștii”).

b) Chirurgia corectoare

Se știe că natura nu este la fel de darnică cu toți oamenii. Astfel, unele persoane se nasc cu gură de lup (oasele palatine neunite, ceea ce face ca alimentele să ajungă din gură în nas și de acolo afară), cu buză de iepure (buză crăpată) sau cu ambele defecte deodată. Alții se nasc cu pete sau tumori vineții (angioame) sau cu nevi celulari pigmentari care pot cuprinde porțiuni însemnate din piele. Unii prezintă defecte ale nasului (prea mare sau prea mic, coroiat etc.), ochilor (strabism) sau urechilor (mai mari, depărtate de cap sau diforme). Aceste defecte fac din oamenii respectivi niște nefericiți, obsedați, cu complexe de inferioritate.

Ori, scopul chirurgiei corectoare este de a repara aceste defecte, prin operație, ameliorându-le sau vindecându-le. Astfel, prin operarea unui nas strâmb, se poate ameliora respirația, care pînă atunci era dificilă, iar prin operarea unor ochi care priveau cruciș sau în afară (strabism) se ameliorează net vederea.

Nasul. Forma urîtă ca și mărimea nasului pot tulbura echilibrul unei fețe și o pot îmbătrîni. Operația de corectare a nasului (rinoplastia) este cea mai curentă operație estetică.

Rinoplastia nu se va practica înainte de vîrsta de 18 ani, cînd fața ia forma sa definitivă.

Înainte operației chirurgul studiază atent fața pacientului, caracterul său pentru a stabili forma viitorului nas. Acesta este un studiu serios, morfopsihologic. Pe fotografii și pe mulaje chirurgul arată pacientului ce fel de nas i se va potrivi mai bine.

Vindecarea definitivă se produce la 3 luni după operație și fără cicatrice.

Urechile. Cea mai des întîlnită operație a urechilor este apropierea de craniu, care este și cea mai simplă din toate intervențiile corectoare estetice.

Ea poate fi realizată chiar foarte devreme (și la vîrsta de 7 ani).

În afara operației de apropiere a pavilioanelor urechilor, se mai practică la acest nivel operații de corectare a formei pavilioanelor sau lobilor urechii.

Bărbia. Corectarea bărbiei este o operație ceva mai complicată. Ea diferă în funcție de obrazul respectiv: dacă bărbia este ascuțită, chirurgul micșorează osul bărbiei, dacă bărbia este prea mică se adaugă o proteză care face corp comun cu scheletul și înlocuiește osul care lipsește.

Petele. Dacă acestea nu s-au vindecat prin electrocoagulare sau prin tratament de raze X, atunci se poate recurge la chirurgia estetică.

Chirurgul îndepărtează zona de piele pătată și acoperă plaga care rămîne cu pielea adusă din altă parte a corpului (grefă).

Cicatricile obișnuite se tratează cu zăpadă carbonică, sau infiltrații cu cortizon.

Cicatricele mari beneficiază de chirurgia estetică. Ca și la pete se îndepărtează cicatricea și se efectuează o grefă cutanată.

Cearcănele. Se știe că aici nu este vorba de un exces de piele, ca în pungile de sub ochi, ci de depozite grăsoase locale. Vîrsta persoanelor în cauză nu are nici o importanță, ele putînd apărea și la persoane tinere.

Operația poate fi urmată la unii pacienți de mici cicatrice, care însă dispar după cîteva luni. Aceste cicatrice pot fi mascate printr-un machiaj adecvat.

Sînii. Se poate interveni și asupra sînilor prin chirurgie estetică, atunci cînd aceștia sînt prea voluminoși, căzuți sau prea mici.

Operația se poate face între 18—60 de ani. La femeile tinere, ea este pur estetică, în timp ce la femeile în vîrstă ea duce la pierderea unei greutatei suplimentare care obosește organismul.

Abdomenul și coapsele. Grăsimea în exces de pe burtă și fața internă a coapselor poate fi îndepărtată, iar pielea pînă atunci flască și ridată, se întinde prin operația de corectare.

Cicatricele mari beneficiază de chirurgia estetică. Ca și la pete se îndepărtează cicatricea și se efectuează o grefă cutanată.

Cearcănele. Se știe că aici nu este vorba de un exces de piele, ca în pungile de sub ochi, ci de depozite grăsoase locale. Vîrsta persoanelor în cauză nu are nici o importanță, ele putînd apărea și la persoane tinere.

Operația poate fi urmată la unii pacienți de mici cicatrice, care însă dispar după cîteva luni. Aceste cicatrice pot fi mascate printr-un machiaj adecvat.

Sînii. Se poate interveni și asupra sînilor prin chirurgie estetică, atunci cînd aceștia sînt prea voluminoși, căzuți sau prea mici.

Operația se poate face între 18—60 de ani. La femeile tinere, ea este pur estetică, în timp ce la femeile în vîrstă ea duce la pierderea unei greutatei suplimentare care obosește organismul.

Abdomenul și coapsele. Grăsimea în exces de pe burtă și fața internă a coapselor poate fi îndepărtată, iar pielea pînă atunci flască și ridată, se întinde prin operația de corectare.

CAPITOLUL V

CORP FRUMOS DAR ȘI SĂNĂTOS

1. CĂLIREA ORGANISMULUI PRIN HIDROTERAPIE

Creșterea capacității de adaptare, mărirea rezistenței față de mediul înconjurător, prevenirea îmbolnăvirilor, îmbunătățirea întregii activități a organismului se poate obține prin călirea organismului, folosind factori naturali ca apa și aerul.

În acest scop indicăm câteva procedee:

Fricționarea cu apă rece. Nu se recomandă să se înceapă fricționarea corpului cu apă rece, ci se va folosi mai întâi apa la temperatura camerei. În zilele următoare temperatura apei poate ajunge la 12°.

Fricționarea se execută cu un prosop aspru, care se udă cu apă și se stoarce, frecându-se la început fața și gâtul, umerii și mâinile, apoi pieptul și abdomenul. Se trece prosopul la spate și cu ambele mâini se fricționează regiunea spatelui, de la mijloc în jos. La sfârșit se fricționează picioarele. Toată procedura va dura 2—3 minute, efectuînd-o prin mișcări repezi.

Prosopul se poate încălzi în timpul fricționării și atunci se înmoaie din nou în apă, se stoarce și se continuă fricționarea. De altfel, cu cît prosopul absoarbe mai multă apă și este mai puțin stors, cu atît va fi mai puternică acțiunea fricționării reci.

Pentru uscarea corpului vom folosi un alt prosop, uscat, confecționat ca și primul dintr-un material aspru, cu care se freacă corpul în aceeași ordine, pînă la înroșirea pielii.

Nu toată lumea suportă la fel de bine aceste fricțiuni, în special oamenii în vîrstă, care sînt mai puțin rezistenți și care se vor limita la o fricționare rece, parțială, urmată îndată de uscarea fiecărei părți a corpului.

Acest sistem de călire se poate face în tot timpul anului, fiind de preferat să înceapă vara și apoi să fie continuat în restul anului, cu răbdare și perseverență, fără întreruperi, practicîndu-l zi de zi.

Turnarea apei pe corp sau stropirea cu apă rece. După ce ne-am obișnuit cu fricționările cu apă rece, putem trece la un alt procedeu de călire: turnarea apei pe corp sau stropirea cu apă rece. Este un procedeu mai energetic, care se

realizează cu o pierdere mare de căldură și care va dura cel mult 2 minute, apa fiind de minimum 25° ; oamenii în vîrstă și copiii vor folosi apa la o temperatură mai ridicată. Călireă constă în a ajunge să putem turna deasupra capului apă din ce în ce mai rece și în cantitate mai mare. La terminare ne scuturăm bine de apă și procedăm în mod energic la uscarea corpului cu un prosop aspru pînă ce pielea devine roșiatică. Procedul mărește rezistența organismului la frig, iar somnul și dispoziția generală se îmbunătățesc.

Frictionarea și stropirea sînt indicate, mai ales la începutul călirii, în cameră închisă, la temperatura de $18-20^{\circ}$. Treptat, și dacă se urmărește călireă organismului și cu ajutorul aerului, se deschide fereastra camerei, ajungînd ca, la venirea verii, aceasta să se poată face în aer liber.

Dușul stimulează organismul dîndu-i energie și alungînd oboseala. El reprezintă o operație de călire complexă, care însă nu este indicată oricui și nu trebuie practică în orice condiții; spre exemplu, cînd avem pielea transpirată, după un anumit efort fizic, în cazul anumitor boli sau în perioada de convalescență. Deoarece nu oricui îi prieste călireă prin duș, ea putînd fi chiar contraindicată, se impune consultarea medicului, mai ales cînd este vorba de persoane cu afecțiuni cardiovasculare sau respiratorii.

Durata unui duș nu va depăși 3 minute, temperatura apei folosite variînd între $30-40^{\circ}$, mai ales dacă nu avem un antrenament prealabil.

Dușurile medicale sînt practicate în cadrul instituțiilor sanitare, sub supravegherea cadrelor de specialitate. Fiind procedee cu acțiune puternică, trebuie efectuate numai sub control medical pentru a nu dăuna organismului.

2. CĂLIREA ORGANISMULUI PRIN AEROTERAPIE

Ne plimbăm în aerul curat, ne ducem poate activitatea de zi cu zi în cîmp deschis, dar ceea ce poate nu știm este faptul că în aer liber putem face băi de aer, care să ducă la o călire sistematică a organismului.

Baia de aer este bine să fie efectuată într-un spațiu cît mai întins, mai liber, într-un mediu cît mai curat.

Dacă nu avem această posibilitate sau nu sîntem antrenați pentru baia de aer în loc deschis, o putem efectua în cameră, cu respectarea anumitor reguli, ținînd seama de faptul că eficiența acestor băi depinde de următorii factori: temperatură, umiditate, vînt, puritatea aerului, factori care influențează procesele de respirație, de circulație sanguină și secreția de sudoare.

În raport cu temperatura la care sînt efectuate băile de aer se disting:

băi de aer rece între $0-14^{\circ}$

băi de aer răcoroase între $15-20^{\circ}$

băi de aer potrivite între $21-23^{\circ}$

băi de aer cald între $23-30^{\circ}$

băi de aer fierbinte peste 40°

În perioada de adaptare și pentru persoanele prezentînd o debilitate fizică se recomandă băile răcoroase.

Baia de aer este influențată de umiditate, după cum aceasta este mai crescută sau mai scăzută. Experiența a dovedit că omul suportă mai ușor variațiile de temperatură, în condițiile aerului uscat, deoarece în aer umed și căldură excesivă procesul normal de evaporare a transpirației este mult dimi-

realizează cu o pierdere mare de căldură și care va dura cel mult 2 minute, apa fiind de minimum 25° ; oamenii în vîrstă și copiii vor folosi apa la o temperatură mai ridicată. Călireă constă în a ajunge să putem turna deasupra capului apă din ce în ce mai rece și în cantitate mai mare. La terminare ne scuturăm bine de apă și procedăm în mod energic la uscarea corpului cu un prosop aspru pînă ce pielea devine roșiatică. Procedeu mărăște rezistența organismului la frig, iar somnul și dispoziția generală se îmbunătățesc.

Frictionarea și stropirea sînt indicate, mai ales la începutul călirii, în cameră închisă, la temperatura de $18-20^{\circ}$. Treptat, și dacă se urmărește călireă organismului și cu ajutorul aerului, se deschide fereastra camerei, ajungînd ca, la venirea verii, aceasta să se poată face în aer liber.

Dușul stimulează organismul dîndu-i energie și alungînd oboseala. El reprezintă o operație de călire complexă, care însă nu este indicată oricui și nu trebuie practică în orice condiții; spre exemplu, cînd avem pielea transpirată, după un anumit efort fizic, în cazul anumitor boli sau în perioada de convalescență. Deoarece nu oricui îi prieste călireă prin duș, ea putînd fi chiar contraindicată, se impune consultarea medicului, mai ales cînd este vorba de persoane cu afecțiuni cardiovasculare sau respiratorii.

Durata unui duș nu va depăși 3 minute, temperatura apei folosite variînd între $30-40^{\circ}$, mai ales dacă nu avem un antrenament prealabil.

Dușurile medicale sînt practicate în cadrul instituțiilor sanitare, sub supravegherea cadrelor de specialitate. Fiînd procedee cu acțiune puternică, trebuie efectuate numai sub control medical pentru a nu dăuna organismului.

2. CĂLIREA ORGANISMULUI PRIN AEROTERAPIE

Ne plimbăm în aerul curat, ne ducem poate activitatea de zi cu zi în cîmp deschis, dar ceea ce poate nu știm este faptul că în aer liber putem face băi de aer, care să ducă la o călire sistematică a organismului.

Baia de aer este bine să fie efectuată într-un spațiu cît mai întins, mai liber, într-un mediu cît mai curat.

Dacă nu avem această posibilitate sau nu sîntem antrenați pentru baia de aer în loc deschis, o putem efectua în cameră, cu respectarea anumitor reguli, ținînd seama de faptul că eficiența acestor băi depinde de următorii factori: temperatură, umiditate, vînt, puritatea aerului, factori care influențază procesele de respirație, de circulație sanguină și secreția de sudoare.

În raport cu temperatura la care sînt efectuate băile de aer se disting:

băi de aer rece între $0-14^{\circ}$

băi de aer răcoroase între $15-20^{\circ}$

băi de aer potrivite între $21-23^{\circ}$

băi de aer cald între $23-30^{\circ}$

băi de aer fierbinte peste 40°

În perioada de adaptare și pentru persoanele prezentînd o debilitate fizică se recomandă băile răcoroase.

Baia de aer este influențată de umiditate, după cum aceasta este mai crescută sau mai scăzută. Experiența a dovedit că omul suportă mai ușor variațiile de temperatură, în condițiile aerului uscat, deoarece în aer umed și căldură excesivă procesul normal de evaporare a transpirației este mult dimi-

nuat. În ceea ce privește existența umidității mult crescută ca și a temperaturii scăzute, organismul se va resimți, o pierdere prea rapidă a căldurii corpului fiind suportată mai greu. Concluzia este deci că eficiența băii de aer este asigurată în condițiile unei temperaturi ridicate și a aerului uscat.

În ceea ce privește influența vântului, acțiunea sa reconfortantă este resimțită în condițiile unui vânt moderat rece; cu cât el devine mai puternic, transpirația se evaporă mai repede provocând o răcire bruscă a corpului.

Baia de aer poate fi începută și în camera de locuit, dar bine aerisită (o cameră cu aer închis nu este propice călirii organismului cu ajutorul aerului), pentru a se putea inhala cât mai mult oxigen.

Cum vom proceda?

Baia de aer — spre mirarea unora — se face la umbră, pregătindu-ne astfel pentru baia de soare. Se începe prin aerisirea camerei, temperatura cea mai indicată fiind cea de 20—23°.

Această baie se practică descoperind corpul parțial sau total, purtând o îmbrăcăminte cât mai sumară și nu la întâmplare, cum se face adesea, ci în funcție de temperatura aerului și de condițiile atmosferice.

Treptat, baia de aer începută la 23° se va efectua la o temperatură din ce în ce mai scăzută, ajungând a avea în cameră temperatura de afară, referindu-ne la anotimpurile mai reci.

În cazul în care nu suportăm baia de aer și apar frisoanele, vom încerca de îndată să executăm mișcări energice și dacă totuși frisoanele persistă, vom întrerupe procedura.

Ca durată, se va începe cu o ședință de 10—15 minute, treptat și pe măsura adaptării vom trece la mai multe ședințe zilnice.

Dormitul, în funcție de anotimp, se va face pe cât posibil cu fereastra deschisă, iar exercițiile de gimnastică se vor efectua dimineața cu ferestrele larg deschise.

Nu trebuie însă confundată călirea cu ajutorul aerului cu acea „cură de aer rece” indicată ca tratament medical în anumite maladii, care se efectuează în anumite condiții și comportă indicații medicale speciale, după cum nu trebuie confundată călirea cu ajutorul aerului, cu baia de soare, pe care o facem la plajă.

Călirea cu ajutorul aerului se poate efectua în multiple locuri, mai obișnuite fiind baia de aer la munte și baia de aer sub acțiunea aerului marin (talazoterapia).

Baia de aer la munte. Unora, deși le place cura la mare, le este contraindicată, fapt pentru care își petrec vacanța la munte, în mijlocul naturii, făcând plimbări lungi. În acest mod se efectuează baia de aer și lumină, sub acțiunea razelor solare, care se difuzează în toate direcțiile, chiar dacă ne adăpostim la umbra copacilor.

E bine să știm că razele ultraviolete sînt mai puternice la munte decît la mare. În aceste condiții baia de aer va fi efectuată dimineața, căci temperatura prea ridicată dinspre prînz ne poate obosi. Regulile de efectuare a băilor de aer sînt aceleași, indiferent de locul unde ne-am afla, important fiind ca locul respectiv să fie ferit de vînt și pe cât posibil umbros, urmărind cu atenție simptomele de neadaptare.

Vacanța la munte, pentru cei ce trăiesc la orașe, oferă și alte posibilități, între care aceea de a umbla desculți prin iarbă umedă. Acesta este un mijloc bun de călire, de fortificare a organismului.

Plimbarea (desculț), prin iarbă umedă, timp de 5—10 minute dimineața, ne dă o bună dispoziție, cu condiția ca picioarele să fie imediat șterse bine, apoi să îmbrăcăm ciorapi uscați și o încălțăminte comodă și să pornim la o plimbare de încălzire.

3. BRONZAREA ȘI BĂILE DE MARE

Așteptăm cu plăcere revederea cu marea, expunerea la razele solare, baia în mare, bronzatul etc. Dar ca această plăcere să fie cât mai deplină, este bine să cunoaștem anumite aspecte și să respectăm niște reguli.

a) Cui datorăm bronzajul?

Sub acțiunea energiei solare, pigmentul brun care colorează celulele epidermice — melanina — formează un ecran natural. Dar, la început, acest pigment nu este suficient și atunci este necesară aplicarea de creme, uleiuri, emulsii etc.

Acțiunea acestora este dublă: pe de o parte hidratează pielea, protejînd-o de îmbătrînire, pe de altă parte filtrează razele solare nocive, favorizînd pe acelea care produc bronzarea.

Menționăm însă că o piele mai bogată în melanină, este mai puțin expusă neplăcerilor, dar nu este scutită de arsuri și însoalație, dacă se face abuz de soare.

b) Unele persoane se bronzează mai ușor ca altele (fig. 50)

Nu toți oamenii posedă în cantități egale pigmentii melanofori, care brunifică pielea sub acțiunea razelor solare; de exemplu, pielea fragilă foarte

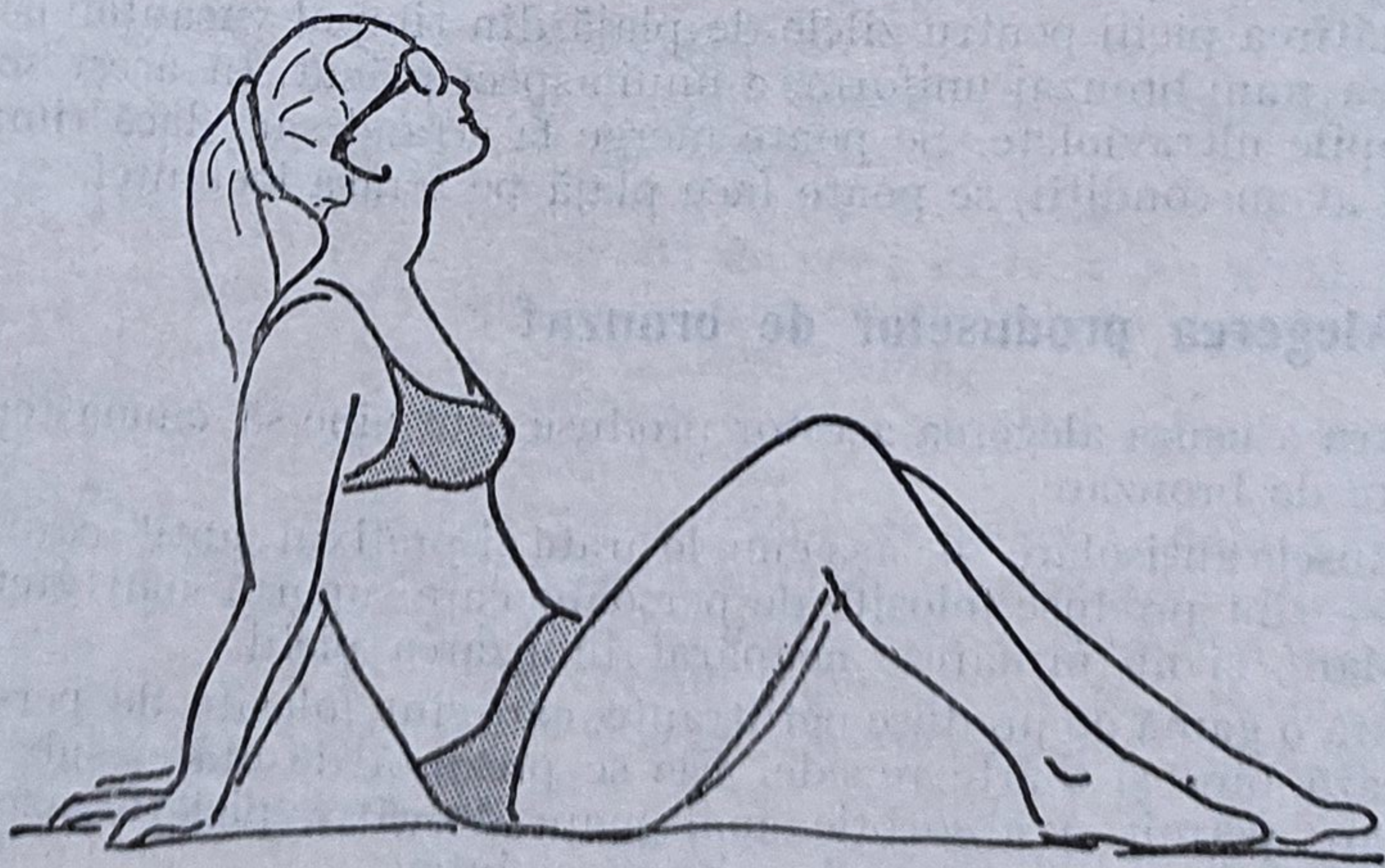


Fig. 50. — Bronzarea

fină, ca aceea a persoanelor blonde suportă mai greu soarele, deoarece conținutul ei în melanină este mai redus, pe când pielea brună rezistă în general mai bine la razele ultraviolete, vînt, aer marin. De aceea, persoanele blonde, roșcate, cele cu pielea sensibilă trebuie să folosească cremele solare filtrante care devin o necesitate pentru a evita arsurile, insolația, bronzajul inegal, petele și chiar uscarea excesivă a pielii.

c) Soarele amic sau inamic ?

Uneori, fără a ne expune direct razelor solare, dar umblînd cu capul și ceafa descoperite, ne putem trezi datorită soarelui și a căldurii atmosferice cu febră mare și arsuri.

De aceea, odată cu venirea lunilor călduroase, prudența nu trebuie să dispară, expunerea la razele puternice ale soarelui să nu se facă fără protecția capului (în special persoanele în vîrstă și suferinde), să nu ne lipsească ochelarii de soare care ne feresc ochii de luminozitatea puternică a zilelor de vară — care ne poate crea neplăceri.

Umerii și nasul vor fi protejați în mod special chiar și atunci cînd nu sîntem la plajă. Persoanele care au un ten fragil trebuie să evite expunerea prelungită a feței la soare, preferînd expunerile de scurtă durată, repetate.

d) Unele recomandări privind pregătirea băilor de soare

Pregătirea pielii pentru baia de soare nu trebuie să înceapă odată cu plecarea în vacanță, ci cu mult înainte. Ne referim mai ales la starea generală de igienă, alimentația rațională, asigurarea unei bune circulații sanguine și o stare neuropsihică corespunzătoare. Desigur că trebuie respectată și îngrijirea igienico-cosmetică, care vizează asigurarea acidității normale a pielii și menținerea stratului de grăsime necesară epidermei etc.

Pregătirea pielii pentru zilele de plajă din timpul vacanței ne va ajuta la obținerea unui bronzaj uniform, a unui aspect plăcut. În acest scop se pot folosi lămpile ultraviolete. Se poate merge la strand sau dacă timpul nu ne permite și avem condiții, se poate face plajă pe terasa locuinței.

e) Alegerea produselor de bronzat

Pentru a ușura alegerea acestor produse este bine să cunoaștem problemele legate de bronzare.

Produsele antisolare — așa cum le arată și prefixul „anti“ care le indică acțiunea — sînt produse folosite de persoane care suportă mai greu acțiunea razelor solare, și nu urmăresc neapărat bronzarea pielii.

Există o gamă de produse nefiltrante, care sînt folosite de persoane care se bronzază bine și foarte repede. Ele se prezintă de obicei sub formă de uleiuri, care permit o absorbție mai mare de către piele a razelor ultraviolete, obținîndu-se un bronzaj uniform și intens.

Produsele solare filtrante au dimpotrivă rolul de a opri anumite raze solare. Aceste produse se prezintă sub formă de: soluții lăptoase pentru pielea normală, creme pentru pielea foarte uscată, geluri sau loțiuni pentru pielea grasă.

Pentru pielea sensibilă (cu pete de roșeață), întâlnită mai ales la persoanele blonde sau șatene, se vor folosi cremele de bronzat grase, hidratante, care conțin un procent ridicat de substanțe antisolare.

Persoanelor cu pielea grasă sau cu tendință de a deveni grasă, precum și celor cu pielea normală, care reacționează bine la acțiunea razelor solare, dar care trec totuși printr-o perioadă de înroșire a pielii, li se recomandă crema hidratantă cu un procent mai redus de substanțe filtrante antisolare, precum și laptele pentru bronzat.

Pielea rezistentă la acțiunea razelor solare, care le suportă fără a se arde, necesită totuși o cremă grasă, care să împiedice deshidratarea epidermei.

Cei care doresc să-și păstreze cât mai mult timp bronzajul căpătat, împiedicând descuamarea pielii vor folosi produse destinate îngrijirii pielii după plajă.

Crema obișnuită, folosită în tot cursul anului, nu folosește prea mult atunci când ne expunem razelor solare, fie direct, fie celor reflectate. În orice caz produsul cosmetic la care ne-am oprit și pe care dorim să-l folosim la cura marină, trebuie, de asemenea, testat pentru a nu avea surprize neplăcute de intoleranță.

f) **Opinia specialiștilor asupra timpului de expunere la soare**

Expunerea la soare trebuie să fie progresivă, în funcție de natura pielii, de starea fiziologică și, bineînțeles, de climatul în care facem plaja, la munte sau la mare.

Menționăm că persoanele care vor să profite cât mai mult de soare, să se bronzeze cât mai repede și cu orice preț stînd la plajă de dimineața pînă seara, comit o greșală, metoda nefiind nici bună și nici practică, întrucît abuzul de raze ultraviolete provoacă apariția ridurilor, care adăugîndu-se an de an determină o îmbătrînire precoce a pielii.

Timpul de bronzare se recomandă a fi împărțit în reprize pînă la 15 minute.

Iată schema recomandată de specialiști:

— *pentru picioare și brațe*: în prima zi: un sfert de oră; a 2-a zi: o jumătate de oră; a 3-a și a 4-a zi: trei sferturi de oră; de la a 5-a zi: fără limită;

— *pentru coapse și șale*: primele 3 zile: un sfert de oră; a 4-a și a 5-a zi: o jumătate de oră; de la a 6-a zi: fără limită;

— *pentru abdomen și bust*: primele 4 zile: un sfert de oră; a 5-a zi: o jumătate de oră; de la a 6-a zi: fără limită.

Specialiștii recomandă efectuarea băilor de soare înainte de orele 11 și după orele 15, cînd razele sînt mai luminoase și predomină ultravioletele.

Trebuie evitate consumarea băuturilor alcoolice — formarea pigmentului brun fiind încetinită pe o piele care conține substanțe acide, precum și ingerarea unor medicamente care sensibilizează organismul sub acțiunea razelor solare (sulfamide, tranchilizante, antibiotice, laxative). Dacă sîntem în curs de tratament, avizul medicului este foarte necesar înainte de a începe cura heliomarină.

Se va evita deshidratarea pielii copiilor care fiind mai sensibilă trebuie bine protejată chiar și atunci când îi ținem la umbră, căci neajunsul poate surveni și sub acțiunea aerului și vântului. Deci, pentru adulți, dar în special pentru copii este necesar să rehidratăm pielea după baia de soare, să reîmprospătăm celulele folosind un lapte demachiant și regenerativ. Laptele cosmetic (hidratant) îl putem folosi după baia de soare, dar mai bine după ce am făcut și dușul, deoarece vom păstra astfel prospețimea pielii, dușul avînd scopul de a elimina sarea, praful etc. care au acoperit porii.

După ce am venit de la plajă și înainte de a lua masa, este necesar să ne facem puțin timp de odihnă, pentru a sta întinși în pat și cu comprese calmante pe ochi, avînd grijă de a aplica puțină cremă în jurul ochilor.

Menționăm că laptele hidratant este necesar și pentru că fixează bronzul, dar mai ales pentru că ne ajută să evităm înroșirea pielii și formarea de crăpături ale acesteia încetinind descuamarea.

Dacă dorim să ne bronzăm frumos, fără probleme, vom respecta indicațiile amintite, luînd și măsurile adecvate.

Astfel, este bine ca pielea să fie unsă cu 2 ore înainte de plajă, pentru ca crema să aibă timp să se impregneze. Crema se va unge în strat gros și omogen, insistîndu-se asupra părților mai sensibile: nasul, pomeții, umerii, partea dorsală a piciorului. Operația trebuie repetată după ce am efectuat un timp de 1/2—2 ore de plajă (apa, transpirația și soarele elimină crema).

Pentru a proteja ochii și umerii obrazilor, se vor alege ochelari de soare cu lentile mari, iar pe nas se va aplica, pentru început, o batistă, o frunză, o bucată de pînă.

În primele zile de plajă, să nu uităm a proteja picioarele, folosind prosopul.

Să nu înlăturăm plăcerea de a ne expune la soare prin săvîrșirea unor abuzuri cu consecințe neplăcute cum sînt eritemul, senzația de usturime, arsurile dureroase, urmate de apariția bășicilor, de pătarea și descuamarea pielii.

Din cele expuse pînă acum apare necesitatea folosirii cremelor protectoare, cît și a expunerii progresive la soare, în special de către persoanele blonde și roșcate, care sînt mai sensibile la acțiunea razelor solare.

g) Tenul și soarele

Tenul are de suferit din cauza căldurii, căpătînd un aspect lucios și unsuros. Vara deci, mai puțină cremă, iar în funcție de tipul de piele se recomandă:

— *tenul gras* îl vom spăla cu apă și săpun. Îi vom aplica măști de fructe și legume, ca porii să nu se dilate (nu vom folosi loțiunile astringente). Vom efectua vaporizări cu apă de roze sau vom trece pe obraz o bucată de gheață înmuiată în suc de lămîie, evitînd astfel luciul obrazului (persoanelor suferinde de cuperoză, nu li se recomandă aceste procedee);

— *tenul excesiv de uscat* trebuie hidratat cu infuzie de plante și apoi uns cu creme hidratante.

În toate cazurile, pentru curățirea obrazului, vom folosi un lapte demachiant emolient, hrănitor.

Dacă tenul este deshidratat, se vor evita cremele pe bază de mercur și bismut, precum și loțiunile alcoolice.

h) Machiajul în timpul verii

Vara, avînd o figură plăcut bronzată, nu vom neglija nici machiajul. Un machiaj adecvat necesită un ruj de buze de o nuanță mai roz sau în culoarea buzelor. Se va evita la plajă machiajul obrazului, seara însă ne putem machia, după ce am folosit în prealabil laptele demachiant. Fardul va avea culoarea cît mai apropiată de cea a pielii bronzate. Sprîncenele și genele vor fi periate cu ulei de ricin.

Pleoapele vor fi machiate în culori pastel.

În general, pe timpul verii, se recomandă un fard cît mai discret, chiar folosirea numai a pudrei, iar machiajul de seară pentru o ocazie, să fie cît mai natural, iar ochii să fie puși mai mult în valoare.

Revenind din vacanță, încetul cu încetul bronzul începe să dispară spre nemulțumirea noastră. De aceea, pentru a menține un timp cît mai îndelungat aspectul sănătos obținut în timpul vacanței, vom folosi o cremă hidratantă înainte de a aplica fondul de ten și nu vom folosi pudra; pe pomeți este indicat să aplicăm puțin ruj de față.

Vom evita fardul de pleoape prea intens, în schimb sprîncenele vor fi bine conturate.

Pentru buze vom folosi un ruj mai deschis, care să contrasteze cu bronzul pielii și albul dinților.

i) Vitaminele și bronzarea

Pentru bronzat se pot folosi și unele vitamine: de exemplu vitamina A ne ajută să ne bronzăm fără a ne înroși. Dar nu numai atît, lipsa de vitamina A o recunoaștem ușor la persoanele care se înroșesc, fără a se bronză. Alimente ca: untul proaspăt, laptele, ficatul, ouăle, morcovii, spanacul, zarzărele etc. conțin vitamina A, fiind recomandate în mod special acestor persoane.

Lipsa vitaminei B₂ din organism determină o pigmentare defectuoasă. Prezența normală a vitaminei B₂ întreține o bună circulație a organismului și ajută la o pigmentare perfectă.

Vitamina B₂ ne-o poate furniza legumele verzi, laptele, tomatele, carnea, ficatul, brînză albă, iaurtul.

Vitamina PP ne ajută să avem o piele fină și să căpătăm un bronzaj plăcut, evitînd unele consecințe neplăcute ale acțiunii soarelui asupra pielii. O găsim în pește, ficat, carne.

Și o curiozitate: temporar să evităm absorbția în cantități prea mari de vitamina C, care, după opiniile specialiștilor, are și efectul de a încetini pigmentarea pielii.

j) Urmările abuzului de soare

Efectele benefăcătoare ale soarelui sînt cunoscute, dar dacă nu luăm măsurile adecvate sau dacă abuzăm de soare pot surveni următoarele neplăceri:

- lipsa de protecție a ochilor poate duce la conjunctivite rebele;
- expunerea prelungită la soare poate provoca alergii, mai ales la buze, acestea fiind foarte sensibile;
- sub acțiunea prelungită a razelor solare, prin deshidratarea celulelor vii ale epidermei, stratul superficial se îngroașă, atrofiind celulele vii, nedeshidratate.

Chiar și pielea picioarelor trebuie bine protejată atunci cînd începem baia de soare, dată fiind sensibilitatea ei mai ales la persoanele care suferă de varice.

k) Importanța regimului alimentar și respectarea indicațiilor medicale pentru bronzarea pielii

Preocupările noastre pentru bronzare se limitează uneori în mod greșit numai la grija pentru produse antisolare, fără a ține seama de îngrijirea întregului organism. Or și în această perioadă trebuie luate o serie de măsuri pentru a păstra o sănătate cît mai perfectă. Vom avea deci grijă să nu oboșim ficatul și stomacul, evitînd pe cît posibil alimentele greu digerabile, conservele, mîncărurile cu sosuri, ciocolata, cafeaua tare, alcoolul etc. Se vor prefera: carnea și peștele la grătar, salate de legume și fructe, brînză albă. Evitînd alcoolul nu înseamnă să nu bem alte lichide nealcoolizate; din contră, acestea sînt necesare în cantități cît mai mari pentru eliminarea prin transpirație a toxinelor din organism.

Unele persoane pleacă la plajă după ce au urmat un tratament de lungă durată. Dacă este vorba de medicamente cu acțiune „fotosensibilizantă” sau „fototoxică”, pot apărea eriteme, urticarii, eczeme etc.

Astfel de medicamente sînt sulfamidele (în special cele prescrise diabeticilor), barbituricele folosite în insomnii, antihistaminicele prescrise în tratamentul alergiei etc. Deci, înainte de a pleca în vacanță să nu uităm să ne prezentăm la medicul curant, care ne va indica precauțiile ce trebuie luate dacă ne aflăm într-un tratament de durată.

În ceea ce privește alimentația și aceasta poate modifica acțiunea unui medicament; deci, dacă continuăm să luăm unele medicamente trebuie să supraveghem alimentația, să respectăm orele de masă, iar acestea să fie cît mai echilibrate. Apa s-o bem în cantități mai mari, iar expunerea la soare să fie cît mai rațională.

l) Părul și soarele

Este adevărat că apa mării prin conținutul său în săruri minerale — în special clorură de sodiu — are o acțiune foarte bună asupra părului gras, diminuînd seboreea. Dar persoanelor cu părul uscat, care suportă greu efectele

negative ale apei de mare și ale soarelui, le sînt indicate o serie de măsuri preventive, ca:

— după baia de mare, să-și clătească părul cu apă dulce, după ce au aplicat în prealabil un șampon tonifiant;

— în timpul expunerii la soare, capul să fie acoperit cu un batic, șapcă sau pălărie de paie;

— să folosească în afară de șamponul obișnuit și un produs vitaminizat, respectiv la 5—10 minute după ce se șamponează părul; înainte de a-l clăti să aplicăm pe părul puțin zvîntat, o emulsie bogată în vitamine și produse nutritive, iar după alte 10 minute părul va fi clătit din nou;

— în cazul unui tratament medical special de îngrijire a părului, el nu trebuie abandonat în timpul concediului.

m) Neputînd face plajă, cum ne bronzăm totuși?

Se poate întîmpla să nu putem pleca în vacanță în cursul verii. Pielea fiind prea albă, dorim totuși să-i mascăm albeața. Acest lucru se poate realiza prin folosirea de produse care bronzază fără soare, care hidratează și hrănesc pielea, păstrîndu-i suplețea. Dacă produsul respectiv este sub formă de cremă îl putem aplica ca un fond de ten. Aceste produse nu amplifică acțiunea melaninei, provocînd doar un simplu bronz artificial.

n) Băile în apa de mare

Este plăcut să facem baie în apa de mare și dorim uneori să o prelungim cît mai mult.

Important însă este de știut că baia în mare exercită o acțiune puternică datorită climatului marin și a proprietăților însăși ale apei de mare, care conține săruri active și oligoelemente, fortifică mușchii și ajută la îmbunătățirea circulației sanguine, accelerînd schimburile și arderile în organism.

În apropierea mării nu se întîlnesc în general variații mari de temperatură, iar razele solare, în special cele ultraviolete, dau un caracter deosebit climatului marin.

La malul mării respirația se intensifică, este mai profundă, activitatea plămînilor se îmbunătățește primind mai mult oxigen.

În apa mării, organismul este supus unor excitații termice puternice, iar datorită mișcării valurilor, abundenței de apă, are loc un schimb continuu al straturilor de apă care vin în contact cu pielea, ceea ce intensifică excitația termică.

Datorită volumului mare de apă, presiunea asupra organismului este mai mare și acesta este supus unui masaj intens, mai ales dacă înotăm. Celor care nu știu să înoate, le sînt recomandate plimbările de-a lungul plajei, lăsîndu-se udați de valurile care vin la mal.

Masajul efectuat în apa de mare caldută, dușurile cu apă de mare însoțite de masaje ale coapselor și ale regiunilor dorsale au ca efect și pierderea în greutate.

Practicarea înotului ne ajută la curățirea și mlădierea pielii. Se recomandă însă ca după baia de mare să ne spălăm cu apă dulce, ștergînd apoi corpul cu un prosop, căci apa de mare conținînd săruri, după evaporare, acestea rămîn pe corp, formînd un depozit care poate fi absorbit de substanțele grase, avînd drept consecință o deshidratare a pielii prin absorbția apei din țesuturi, ceea ce accelerează procentul de îmbătrînire a pielii.

Băile în apa de mare trebuie efectuate și ele după anumite reguli:

- temperatura apei băii să fie între 18 și 20°, iar baia să se facă de preferință dimineața;

- să nu se facă pe nemîncate, dar nici imediat după masă;

- la început se va efectua zilnic numai o baie, cu timpul putîndu-se mări numărul lor;

- să nu intrăm în apă prea încălziți, transpirați sau cu pielea rece;

- durata băii, la început nu va depăși 3—4 minute, putînd crește ulterior pînă la cel mult 20 de minute;

- costumul de baie să fie din două bucăți și intrarea în apă să fie bruscă și însoțită imediat de mișcări, fie de înot, fie de alte mișcări; să nu rămînem imobili;

- dacă apar frisoane, amețeli, stare de oboseală etc., se va întrerupe imediat baia, aceasta indicînd o depășire a rezistenței organismului;

- înainte de a începe cura de călire prin băi, este bine să facem o pregătire a corpului prin fricțiuni umede sau băi cu apă, a cărei temperatură se va scădea treptat.

o) Băile de aer la mare

Aerul marin este tonic și stimulent prin bogăția sa în iod, săruri, ozon. Plimbările zilnice pe malul mării nu trebuie neglijate. Ele sînt chiar folositoare, obiceiul de a rămîne în casă imediat după plajă fiind total nesănătos.

Să nu neglijăm plimbările prin apa mării, pînă la genunchi, plimbări pe care să le efectuăm dimineața și după-amiaza, măcar cîteva minute. Ele activează circulația sanguină a picioarelor, care astfel vor deveni mai sprintene.

Dacă la locul de plajă pe care ne aflăm sînt pietricele rotunjite și netezite, nivelate de apă, să nu le evităm, să mergem pe acest pietriș, care ne fortifică mușchii boltei plantare, îmbunătățindu-ne mersul. Sînt plimbări care ne destind, iar pe unii — acolo unde este cazul — îi va ajuta chiar să piardă din greutate.

Să urmărim de asemenea exemplul copiilor, care se destind fără să-și dea seama, făcîndu-și un pat de nisip. Acesta ne va permite totodată să stăm cît mai mult în nisipul încălzit. Este un procedeu care se recomandă numai persoanelor care nu suferă de hipertensiune, a căror inimă funcționează normal, dar sînt obezi sau suferă de celulită.

Deoarece pe plajă corpul se încălzește mult și pentru a nu ne expune la neplăceri prin constricția prea rapidă a vaselor sanguine la intrarea în apă rece, este bine ca înainte de baie să stăm la umbră sau să efectuăm plimbări.

Briza mării ne oferă plăcuta impresie de răcoreală, ca și cum razele solare nu ar exista, fapt pentru care uneori uităm să ne protejăm capul și pielea, ceea ce duce la arsuri ale pielii, la insolație.

CAPITOLUL VI

SĂ NE ÎNGRIJIM DE SĂNĂTATEA ȘI FRUMUSEȚEA NOASTRĂ

1. OCHII, UN BUN DE NEPREȚUIT

Constituind un organ foarte fragil, delicat și extrem de precis ochii necesită o îngrijire cu totul deosebită.

a) Cîteva recomandări profilactice

Persoanelor care lucrează în mediu de praf, chimicale, fum sau în condiții atmosferice mai aspre, cu vînt, frig, pentru a evita înroșirea și usturimea ochilor li se recomandă ca după întoarcerea la domiciliu să-și spele ochii cu infuzie de mușetel, soluție de acid boric 3% sau infuzie de albăstrele, pentru îndepărtarea impurităților. Dacă în camera unde lucrăm se fumează, trebuie asigurată o aerisire cît mai frecventă, pentru a evita usturimea ochilor.

Dacă norul de fum este prea dens, aprindeți 1—2 lumînări întrucît acestea absorb fumul și suprimă mirosul de tutun.

Fumătoarelor li se recomandă să nu rămîină cu țigara în gură, mai ales dacă lucrează cu capul aplecat, întrucît un asemenea obicei favorizează apariția ridurilor în jurul ochilor.

Să nu lucrăm la lumină insuficientă, dar nici la o lumină prea puternică, deoarece ochii obosesc. În asemenea cazuri se recomandă ca atît vara cît, și iarna să protejăm ochii cu ochelari de soare cu lentile de bună calitate. Lumina prea puternică face ca ochii să se „strîngă”, ceea ce duce la formarea ridurilor.

În timpul băilor de soare, din cauza nisipului, a vîntului, a apei de mare, a soarelui prea puternic, ochii se pot irita. De aceea, după fiecare expunere la soare, îi vom spăla cu apă dulce sau cu o infuzie din plantele menționate mai sus.

Unele persoane resimt o oboseală a ochilor privind la televizor. Pentru a evita această oboseală, este bine ca atunci cînd vizionăm emisiunile, să ne

așezam mai departe de ecran, pînă la limita care să ne asigure o vizibilitate bună.

Frecarea ochilor cu mîinile murdare este complet nesănătoasă, putînd introduce microbi, impurități, corpuri străine, care pot determina iritarea ochilor.

Cititul pe plajă, în tren, tramvai, autobuz, automobil nu este deloc indicat, datorită condițiilor de mediu sau zdruncinăturilor care obosesc vederea.

Nu se vor face eforturi de a privi sau de a citi cu ochii obosiți. Dacă vederea a slăbit, sau apar unele defecțiuni ale vederii, adresați-vă medicului specialist pentru luarea măsurilor corespunzătoare, inclusiv purtatul ochelarilor, dacă este cazul.

La plajă, în general, nu ne vom machia, în special ochii, căci prin expunerea lor la soare pot apărea iritații.

b) Unele necazuri ce ni le dau ochii

Ochii obosiți. Ochii vor fi închiși și acoperiți cu palmele, în așa fel încît să-i ținem în întuneric complet. Veți sta astfel 1—2 minute, încercînd să nu vă gîndiți la nimic, acest procedeu denumit „baie de noapte” fiind foarte eficace.

Pentru a înlătura oboseala ochilor, se vor aplica comprese alternative calde și reci (terminînd cu cele reci), care vor avea un efect înviorător. Tot în acest scop se recomandă repausul într-o cameră întunecoasă, un somn odihnitor, plimbările în aer curat. Dimineața, la sculare este bine să-i tamponăm cu apă rece, care pe lîngă efectul înviorător întărește și mușchii oculari.

Nu rămîneți niciodată un timp îndelungat cu ochii fixați asupra lucrului, iar dacă simțiți că sînt obosiți, ridicați capul și priviți un punct oarecare, în depărtare.

Pleoape încercănate. Cearcănele pot fi cauzate de o tulburare renală, hepatică sau ovariană, și în aceste cazuri se recomandă consultarea medicului. Dacă ele au drept cauză oboseala sau o predispoziție ereditară, vom aplica zilnic comprese cu infuzie de tei, rosmarin sau albăstrele (15 g flori la o jumătate litru de apă). Amestecul respectiv îl pînem în săculețe mici de pînză, pe care le introducem un minut în apă clocotită, iar după răcire le aplicăm pe ochi. Local se poate folosi un creion anticearcăn.

Pleoape umflate. Dacă dimineața ochii sînt umflați, datorită somnului insuficient, se recomandă aplicarea unei comprese cu ceai de tei, timp de 15—20 minute.

Dacă pleoapa inferioară este umflată se poate freca cu următoarea pomadă: tanin 1 g, sulfat de aluminiu și potasiu 3 g, borax 2 g, axungie 20 g. Permanentizarea acestei situații denotă o afecțiune care impune consultarea unui specialist.

Pleoape ridate. Acest neajuns apare cu vîrsta, dar tot așa de bine poate fi urmarea unei oboseli excesive. Se recomandă un somn de minimum 8 ore pe noapte, renunțarea la alcool și tutun, precum și aplicarea de comprese cu ape florale.

Dată fiind sensibilitatea și uscăciunea regiunii respective nu se vor folosi niciodată farduri uscate sub formă de pudră, ci numai cele sub formă de cremă.

Seara și chiar în timpul zilei pleoapele vor fi unse cu o cremă hrănitoare.

Pungile de sub ochi. De la o anumită vîrstă pot apărea pungile de sub ochi. La persoanele tinere, ele indică o anumită afecțiune pentru care se vor adresa medicului. Pentru atenuarea pungilor de sub ochi, se pot folosi comprese cu apă sărată (25 g sare la 500 ml apă) sau comprese reci și calde aplicate alternativ, cu infuzie de flori de salvie (o linguriță de flori, într-o jumătate de ceașcă cu apă clocotită). Timp de 10 minute aplicăm tampoane calde și reci.

Ochii iritați. În cazul ochilor iritați se vor face băi oculare în pahare speciale. Sînt indicate compresele cu infuzie de albăstrele și mușețel, cîte 10 ml, și 1 g acid boric la 250 ml apă. Infuziile de patlagină și soc au un efect calmant (15 ml la 250 ml apă).

Picăturile de ochi sînt mai mult de domeniul farmaceutic decît cosmetic. Conțin în general un antiseptic, uneori și mici cantități de laurilsulfat de sodiu. Nu trebuie folosite în nici un caz loțiuni din dorința de a dilata pupila și a da privirii un aspect deosebit.

Urcior la ochi. Acesta este un mic furuncul al unei glande sebacee a pleoapei și se tratează cu loțiuni pentru ochi.

Dacă se repetă des, se va consulta medicul. De asemenea, trebuie ținut un regim dezintoxicant pe bază de fructe, legume verzi, carne friptă, pește.

Se pot aplica comprese cu tinctură arnica (6 picături într-o lingură de apă clocotită) sau comprese calde cu infuzie de patlagină sau soc. Acestea se vor lăsa un timp mai îndelungat.

Ochii sensibili. Dacă ochii sînt sensibili și expunem obrazul la aburi trebuie să folosim în timpul acestor băi ochelari din pînză, altfel riscăm ca ochii să se înroșească și să se congestioneze.

Gene și sprîncene rare. Acest neajuns poate fi remediat prin perierea zilnică cu ulei de ricin.

Pentru creșterea genelor se recomandă următoarea pomadă: pilocarpină 0,10 g, lanolină 10 g, vaselină 10 g.

Sprîncenele se vor peria zilnic cu tinctură china.

Acțiunea unor medicamente. Preparatele pe bază de săruri de mercur, bismut, sulf, substanțe degresante, unele produse regeneratoare pe bază de săruri de plumb nu vor fi aplicate în jurul ochilor, după cum nu vor fi aplicate măști cosmetice astringente. Altfel ochii se pot inflama și înroși.

c) Cum ne demachiem ochii?

Fardarea ochilor este astăzi foarte la modă dar trebuie ca seara să-i curățim folosind un demachiant special, care să îndepărteze impuritățile și fardul, fără să-l întindă, hrănind în același timp epiderma.

Îndepărtarea rimelului se face folosind un tampon de vată umezit cu puțină apă și peste care se toarnă demachiantul. Demachierea ochilor se execută prin mișcări de sus în jos. Dacă genele sînt puternic rimelate, peste pleoapa inferioară se pune o bucățică de vată umezită. Rimelul va fi scos pe această vată. După demachiere, ochii se vor șterge cu o infuzie de mușețel

sau de albăstrele, iar porțiunea din jurul lor se va unge cu o cremă hrănitoare, aplicată ușor, fără a întinde pielea. Aplicarea cremei se va face de la rădăcina nasului înspre colțul exterior al ochiului prin tapotări ușoare. O demachiere simplă și eficace se realizează cu ulei de parafină sau de ricin.

d) Ochelarii de soare

În cadrul măsurilor preventive, urmărind apărarea vederii de influența prea puternică a razelor solare, lumina prea puternică obosind ochii, am considerat necesar a prezenta în mod deosebit problema ochelarilor de soare, care trebuie să depășească exigențele modei și să privească numai aspectele legate de sănătate.

A purta ochelari de soare este o măsură de protecție absolut necesară. Ochelarii trebuie să aibă o calitate superioară a sticlei, care să absoarbă radiațiile nocive și să nu dăuneze ochilor. Culoarea sticlelor are o importanță deosebită. Se pare că verdele este culoarea cea mai protectoare, recomandându-se în orice caz evitarea culorilor roșietice, violete sau mov. Rama să fie în concordanță cu forma obrazului și nu cu moda; forma și culoarea ochilor trebuie să echilibreze linia feței, să-i accentueze calitățile și să-i micșoreze defectele.

e) Ramele de ochelari în armonie cu forma obrazului

— Dacă obrazul este prelung se recomandă o ramă cu colțurile îndreptate spre tâmpile și a cărei montură va depăși pomeții (fig. 51a)

— Dacă obrazul este rotund, sub forma unui măr, se recomandă ochelari cu montura pătrată (fig. 51b)

— Dacă obrazul este de formă triunghiulară, cu partea ascuțită la bază veți alege o montură fină, discretă (fig. 51c)

— Dacă aveți un obraz de sportivă ochelarii vor fi largi cu montura mare care va urca spre tâmpile (fig. 51d).

— Dacă obrazul este pătrat, cu maxilare puternice, montura va fi dreaptă sus și rotunjită în partea de jos (fig. 51 e).

— Dacă obrazul este oval orice fantezie este permisă fără însă a depăși o anumită limită pentru a nu dăuna aspectului obrazului (fig. 51 f).

Culoarea ramelor se poate alege în concordanță cu cea a ochilor, a părului, a pielii. Desigur că recomandările ce le facem nu sînt universal valabile, existînd destule particularități ale fiecăruia dintre noi în materie de sensibilitate față de contrastele de lumină și culori. Depinde de gust, uneori și de personalitatea fiecăruia.

Dacă sînteți mloapă sau presbită nu ezitați să purtați ochelari; ei nu dezavantajează figura în cazul în care montura lor încadrează bine obrazul, dimpotrivă accentuează personalitatea.

Alegeți pentru exterior lentile colorate care vă protejează și vă odihnesc ochii.

După 40 de ani, ochelarii de vedere devin un imperativ, de care nu ne putem lipsi, oricât de complexați am fi. Amânarea purtării lor este în dauna sănătății noastre, afectînd în primul rînd aspectul estetic prin formarea ridurilor. Dacă totuși există reticențe în a purta ochelarii de vedere care vă sînt absolut necesari, tehnica modernă a creat lentilele de contact.



Fig. 51. — Ramele de ochelari în armonie cu forma obrazului: a) obraz prelung; b) obraz rotund; c) obraz sub formă de triunghi cu vîrful în jos; d) obraz de sportivă; e) obraz pătrat; f) obraz oval

Pentru orientarea dvs.

Păr	Ochi	Ten	Culoarea ramei
blond	albaștri	deschis	aurie, sidefie, ca șampania
șaten	căprui	mat	acaju, sidefie (se vor evita tonurile pastel)
negru	verzi	mat	verzui, cristal
roșcat	căprui	deschis	sidefiu deschis, aurie
alb	căprui	deschis	roz, lila, cristal

Fotofobia. La lumină puternică, unele persoane prezintă o senzație dureroasă a ochilor, însoțită de lăcrimare. Purtarea ochelarilor colorați este o necesitate. Persoanele blonde, depigmentate, cu diverse afecțiuni oculare netratate etc. suferă în special de fotofobie.

f) Ochii copiilor

Să nu neglijăm, de asemenea, să corijăm vederea copiilor noștri dacă aceștia prezintă dificultăți la vedere când sînt încă mici. Către vîrsta de 6 ani, copilul va fi prezentat la medic, pentru a-i face corecturile necesare și a-i asigura o vedere normală.

g) Ochii și vitaminele

Pentru a ne asigura vitaminele necesare vederii (A, B, C, D) vom avea grijă ca din alimentație să nu lipsească laptele și derivatele sale, legumele și fructele proaspete, creierul, ficatul etc.

h) Gimnastica ochilor

Gimnastica ochilor constă într-o serie de mișcări a căror eficiență a fost constatată, dat fiind că pleoapele au proprietatea de a se contracta sau relaxa după dorința noastră. Pentru ochii obosiți indicăm cîteva exerciții (fig. 52 a-d):

— ridicăm privirea, apoi o coborîm lent, capul rămînînd în poziție nemișcată; se execută de 10 ori (fig. 52 a);

— mișcări circulare ale globilor oculari, respectiv ducerea privirii în dreapta, apoi în stînga, apoi în toate direcțiile rotind ușor ochii (globii oculari); se execută de 6 ori (fig. 52 b);

— privim spre dreapta oblic, coborîm pleoapele și continuăm exercițiul privind spre stînga; se execută de 8 ori (fig. 52 c);

— privirea înainte, clipim repede timp de 30 de secunde, facem o pauză de 30 secunde apoi reluăm exercițiul de 3 ori;

— cu ochii închiși încercăm să „nu vedem nimic” ca și cum am dori să privim în interiorul nostru. Se obține o relaxare nu numai a ochilor ci și a feței (fig. 52 d).

În concluzie, se poate spune că ochii sînt oglinda sănătății, un bun de neprețuit căruia trebuie să-i acordăm o grijă deosebită. Deoarece prin ei cunoaștem farmecul vieții este necesar să-i lăsăm să se odihnească atunci cînd sînt obosiți, să-i îngrijim cînd sînt congestionați, să-i apărăm de influențele negative ale factorilor naturali, adică, în general, să nu-i lăsăm niciodată în suferință.

Expresia ochilor este o condiție esențială a tinereții obrazului. Oricît de îngrijit va fi acesta, el va apărea obosit și îmbătrînit, dacă ochii sînt încercănați, pleoapele sînt înroșite sau prezintă pungi, riduri etc.

Expresia ochilor dă expresie figurii și totodată întregii noastre ființe. Ea nu poate fi modificată numai prin diverse artificii, machiajul lor avînd numai rolul de a obține, prin jocuri de umbre și culori, un aspect care să ne avantajeze și să fie favorabil privirii.



Fig 52. — Gimnastica ochilor

O viață echilibrată, o sănătate bună, o inteligență vie se reflectă deseori în expresia ochilor, de aceea trebuie să le acordăm zilnic o îngrijire deosebită și perseverentă. Pierderea nopților, fumatul irațional, cafeaua în exces, încăperile neaerisite sînt dușmanii ochilor noștri.

2. NASUL ARE NEVOIE DE ÎNGRIJIRE

Pe vremea bunicelor noastre un nas prea mare, prea gros, strîmb sau asimetric crea un mare complex pentru persoana respectivă. Astăzi, datorită chirurgiei estetice nasul poate fi refăcut în forma pe care o dorim, dar bineînțeles ținînd seama de sfatul medicului specialist care după examene serioase va executa remodelarea.

În general pielea nasului este grasă, ceea ce duce la formarea punctelor negre care vor fi stoarse la 2—3 săptămîni.

Dacă pielea nasului este lucioasă, se recomandă:

— frecarea lui în fiecare seară cu tărițe cosmetice (o parte făină de porumb și două părți tărițe de grâu).

Uneori pielea nasului este uscată, se descuamează și se ridează cu ușurință. În aceste situații:

— se va spăla porțiunea respectivă cu lapte caldă sau se vor aplica comprese înmuiate în lapte;

— se vor efectua masaje cu o cremă hrănitoare sau cu ulei vitaminat.

Iarna, nasul se înroșește la frig, roșeață care poate să persiste și cînd dă de căldură. Consultarea medicului devine necesară, putînd fi vorba de circulația defectuoasă a sîngelui, tulburări nervoase, o digestie lentă sau chiar de cuperoză. În scopul de a preveni această neplăcere indicăm unele măsuri:

— nu se va ieși direct dintr-o încăpere prea caldă, în frig și în general se vor evita schimbările bruște de temperatură. Dacă totuși este necesar, se va acoperi nasul cu un fular de lînă. Se va aplica pe nas, ca și pe obraz, o cremă protectoare.

Pentru activarea circulației sîngelui, se va masa nasul timp de 2 minute, cu o pomadă conținînd: lanolină, vaselină, borax și tinctura capsici. Se poate de asemenea, folosi o soluție din alaun, acid acetic și tinctură de benzoe care se va aplica sub formă de comprese.

Tratamentul se va efectua zilnic timp de o săptămîină; se face o pauză de cîteva zile apoi se reia.

Se pot aplica și comprese înmuiate într-un macerat de rădăcină de nalbă, timp de cîteva minute, de 2—3 ori pe zi.

Se recomandă, de asemenea, comprese cu apă caldă în care s-a dizolvat puțin bicarbonat de sodiu.

Uneori, după o masă copioasă, poate apărea o roșeață a nasului, datorită unei digestii necorespunzătoare sau unei alergii față de unele alimente. În acest caz se vor aplica comprese cu infuzie de mușetel la care s-a adăugat un anticongestiv; se va evita consumul de conserve, condimente, grăsimi, mezeluri, sosuri, băuturi alcoolice etc.

Uneori pielea nasului se modifică; cînd porii sînt dilatați, apare acneea rozacee, culoarea devenind roșie sau chiar roșie-violacee, după stadiul bolii. Un stadiu avansat al acneei rozacee îl constituie „rinofima“.

Evoluția bolii începe la vîrsta adultă, ea agravîndu-se pe măsură ce trece timpul. În prima fază sînt recomandate loțiunile cu sulf, ihtiol, rezorcină sau aplicații de zăpadă carbonică. În caz de eșec, singurul remediu rămîne chirurgia estetică.

Împotriva transpirației nasului, se poate folosi o soluție pe bază de alcool, sulf precipitat și apă de roze.

Menționăm și faptul că astăzi chirurgia estetică este în măsură să modifice forma nasului, în scopul de a contribui cît mai mult la obținerea unui aspect plăcut, la armonizarea trăsăturilor feței.

3. DANTURA FRUMOASĂ ÎNSEAMNĂ PĂSTRAREA TINEREȚII ȘI A FRUMUSEȚII

Nu oricine se poate lăuda cu o dantură perfectă, dar toată lumea trebuie să-și îngrijească dinții. Dintele este un organism viu care posedă o inervație proprie și vase sanguine. Vizibilă este numai o treime din lungimea dintelui, restul fiind apărut de gingie. De aceea importanța îngrijirii gingiilor este cel puțin tot atât de mare ca cea acordată dinților.

O preocupare pentru îngrijirea dinților și a gurii a existat din cele mai îndepărtate timpuri.

Scriitorii din antichitate se refereau la folosirea preparatelor pentru curățirea dinților, iar în papyrusul lui Ebers se găsesc formule pentru ape de gură și aplicații pentru întărirea dinților.

Cavitatea bucală, în afara rolului ei în procesul digestiei alimentare este și poarta de intrare a microbilor multor boli infecțioase. Menținerea curățeniei dinților, îngrijirea lor reduce apariția cariilor, ajută la păstrarea sănătății gingiilor și modifică mirosul neplăcut al gurii. Are deci un rol igienic-profilactic de prevenire a îmbolnăvirii organismului.

Păstrarea unei danturi frumoase înseamnă păstrarea tinereții și frumuseții. Lipsa dinților provoacă retragerea buzelor, scofâlcirea obrazilor și schimbarea fizionomiei printr-o îmbătrânire precoce.

a) Cîteva recomandări

Pentru menținerea în bune condiții a igienei gurii și a dinților se recomandă:

- după fiecare masă se va clăti bine gura sau se va mânca un măr sau un morcov;
- de 2 ori pe an se va apela la medicul stomatolog pentru îndepărtarea pietrei dentare;
- nu se vor folosi ace sau alte obiecte din metal pentru curățat dinții; se vor folosi scobitori din lemn;
- nu se va rupe ața cu dinții;
- nu se vor ronțai bomboane tari;
- nu se vor sparge nuci sau alune între dinți;
- pentru fumători: la 3 luni se va face detartraj de către medicul stomatolog;
- se vor folosi alternativ două paste de dinți, pentru a nu obișnui flora microbiană cu dezinfectantul; cei predispuși la apariția cariilor vor folosi pastele conținând fluor;
- pentru lustruirea dinților este bine să se folosească un amestec de fosfat de calciu cu carbonat de calciu.

b) Periatul dinților

Această operațiune de spălare a dinților cu pastă de dinți și periută (fig. 53) are scopul de a preveni apariția așa-numitei „plăci dentare” (o peliculă care aderă de suprafața dinților și care se formează în timp dintr-o aglomerație de microbi cu substanțe mucilaginoase), de a întârzia și reduce apariția cariei



Fig. 53. — Periatul dinților

dentare care este strâns legată de formarea „plăcii dentare”, de a reduce inflamația gingiilor prin menținerea gurii și a dinților într-o stare de curățenie și de a înlătura mirosul neplăcut al cavității bucale.

Se consideră că atât periatul de seară cât și cel de dimineață evită fermentarea rămășițelor dintre dinți și formarea unei pelicule neplăcute pe suprafața dinților. Cerce-

tările au condus la concluzia că spălarea dinților cu pastă de dinți și periută după fiecare masă reduce apariția cariilor.

Periatul dinților se efectuează cu răbdare, energic și regulat, fără teamă că gingiile ar sîngera, avînd ca scop îndepărtarea resturilor alimentare a căror fermentare constituie o primă cauză a cariilor. Mișcările se execută paralel cu axa dinților, adică peria are o mișcare de sus în jos la maxilarul superior și de jos în sus la maxilarul inferior, atât pe partea exterioară a dinților cât și pe cea interioară.

Durata lui este de 2—3 minute, iar clătitul gurii se efectuează ținînd dinții strînși și împingînd cu putere apa prin spațiile dintre dinți. Se recomandă clătirea gurii cu apă rece care tonifică gingiile.

Pentru fumători, periatul de 3 ori pe zi este o necesitate. Dimineața se va folosi o pastă mentolată, care face să dispară impresia neplăcută de gură amară.

Periatul dinților se realizează cu periută de dinți, în special din păr de porc, cu perii așezați în smocuri rare, plasate pe două-trei rînduri și de o lungime de 2,5—3 cm. Coada periutei trebuie să fie ușor curbată, pentru a se putea adapta mai ușor gurii.

După utilizare și clătirea ei cu grijă se pune în pahar cu partea cu peri în sus pentru a o putea refolosi perfect uscată. Ca să rămînă aspră este bine să fie reînnoită des.

În ultimii ani au fost introduse periutele de dinți electrice, cu dispozitive pentru formarea unor jeturi de apă pentru curățire.

Masajul gingiilor. După spălarea dinților cu periută este bine să frecăm gingiile cu degetul arătător înmuiat într-un amestec de bicarbonat cu sare. Apoi, se clătește gura cu apă. Acest masaj întărește, stimulează circulația și previne retracția gingiilor.

Masajul gingiilor se mai poate realiza prin masticăia alimentelor mai solide ca mere, morcovi, pîine. În felul acesta se realizează o „autocurățire” a dinților, îndepărtîndu-se resturile de alimente.

Albirea dinților se poate obține prin perierea lor de 2 ori pe săptămîină cu o perie uscată înmuiată mai întîi în suc de lămîie și apoi în bicarbonat de sodiu sau prin frecarea dinților cu pudră de lycopodiu, fără a abuza însă de acest procedeu. Albirea dinților se mai poate obține frecînd din timp în timp dinții cu un tampon de vată înmuiat în sare de bucătărie.

c) **Detartrajul** (îndepărtarea pietrei dentare)

Necurățirea zilnică a dinților ajută la instalarea tartrului dentar, care a fost definit ca o masă calcifiată, aderentă, ce se formează pe suprafața dinților. Operația de autocurățire are și ea un rol în combaterea pietrei dentare, deoarece, cînd mușcăm și mestecăm alimente semisolide și solide, îndepărtăm de pe suprafața dinților resturile alimentare evitînd astfel inflamația gingiilor și dezgolirea rădăcinilor, precum și urmările negative ale acestor procese. Hrana solidă contribuie nu numai la dezvoltarea normală a dinților, ci și la cea a maxilarului inferior și a mușchilor masticatori.

Mirosul neplăcut al cavității bucale se datorește mai multor factori, din care menționăm: particolele alimentare rămase în gură sau printre dinți; gingivitele; fumatul; unele boli de stomac; carii infectate care trec neobservate. Intensitatea mirosului respirației și al cavității bucale crește cu vîrsta. De asemenea, în cursul aceleiași zile, mirosul cavității bucale variază.

Spălatul dinților poate reduce mirosul neplăcut, iar cînd acesta nu este suficient, se impune consultarea specialistului, care să stabilească cauzele și să indice tratamentul corespunzător.

Mirosul neplăcut al cavității bucale poate fi remediat, în cazuri mai puțin grave, prin clătirea gurii cu apă de gură. Pentru ameliorarea situației se pot obține efecte satisfăcătoare și prin mestecarea de boabe de ienupăr sau de cafea.

d) **Preparate pentru îngrijirea dinților**

Preparatele pentru dinți se folosesc pentru curățirea suprafeței dinților cu ajutorul periutei de dinți. Ele pot fi sub formă de pastă, pulbere (prafuri) și lichide (mai rar).

Pastele de dinți. Pastele de dinți sînt amestecuri de substanțe cu anumite proprietăți bine definite, la care se adaugă umectanți pentru obținerea consistenței necesare.

O pastă de dinți trebuie să îndeplinească următoarele condiții: să nu aibă gust și miros neplăcut, să nu-și modifice consistența inițială, să aibă în compoziție elemente suficiente care să înlăture stratul aderent de pe suprafața dinților.

Prafurile de dinți. Acestea sînt folosite astăzi din ce în ce mai rar, locul lor fiind luat de paste de dinți. Un abraziv, un agent tensioactiv (detergent) și un aromatizant pot forma o pudră pentru dinți.

Apele de gură. Sînt soluții care conțin substanțe aromatizante, anti-septice și sînt recomandate pentru clătirea gurii. Ele se prepară în general sub formă de „concentrate” care se diluează în momentul întrebuințării (se introduc cîteva picături într-un pahar cu apă). Apele de gură prezintă o acțiune de curățire, fiind răcoritoare și dezodorizante.

Ele conțin substanțe care tratează afecțiunile gingiilor și ale mucoasei bucale și pot limita alte infecții ale gurii și dinților, datorită efectului antibacterian.

Apele de gură pot fi: antibacteriene și fluorizate (remineralizante).

Pornind de la aceste considerente, o apă de gură trebuie să posede proprietați antiseptice, să fie aromată pentru a imprima gurii un miros plăcut, să curețe dinții de resturile de fermentație.

Formule de ape de gură

I.	Mentol	1 g	Se folosesc 10 picături la un pahar cu apă
	Salol	0,50 g	
	Zaharină	1 tabl.	
	Alcool	50 ml	
	Apă	10 ml	
II.	Timol	0,05 g	O linguriță la un pahar cu apă
	Borax	3 g	
	Bicarbonat de sodiu	2 g	
	Alcool	5 ml	
	Glicerină	15 g	
	Ulei de cinamom	q.s.	
	Apă	75 ml	
III.	Tinctura mirhae	5 g	10 picături la un pahar cu apă
	Borax	2 g	
	Zaharină	1 tabl.	
	Apă	50 ml	
	Alcool	75 ml	
	Aromatizant	q.s.	Se pun semințele la macerat în alcool timp de 10 zile. Se filtrează. Se folosesc 20 de picături la un pahar cu apă. 8—10 picături la 100 ml apă
IV.	Semințe de chimion	10 g	
	Semințe de anason	10 g	
	Alcool 70°	80 ml	
V.	Ulei de mentă	5 g	Florile se macerează timp de 14 zile în alcool. Se strecoară. Se folosesc 6—8 picături la un pahar cu apă
	Alcool	100 ml	
VI.	Ulei de lavandă	5 g	
	sau flori	20 g	
	Alcool	100 ml	

e) Unele afecțiuni ale dinților și buzelor

Cariile dentare. Se produc cînd există factorii favorabili formării lor: o aglomerare de bacterii un regim alimentar bogat în hidrocarbonați și un teren favorizant. Unii cercetători consideră cariile ca rezultat al unei

invazii microbiene; alții susțin că se datorează decalcifierii dinților prin acțiunea acizilor eliberați de către bacteriile acidogenice din „placă”.

Dezvoltarea „plăcii dentare” depinde de fiecare individ în parte, de existența unor stări de boală, de igiena bucală proprie individului, de caractere genetice etc.

Gingivitele sînt afecțiuni inflamatorii ale gingiilor.

O proastă igienă bucală, cu apariția concomitentă a tartrului, resturile alimentare și depozitele bacteriene constituie factorul etiologic al gingivitelor. Gingivitele mai pot apărea în urma unor lucrări stomatologice greșite, sau a unei alimentații necorespunzătoare.

Zăbăluța (perleșul) Este o afecțiune a comisurilor bucale. Se manifestă sub forma unor eroziuni sau fisuri care apar la colțurile buzelor. Pot persista timp îndelungat datorită traumatizării permanente, cronicizîndu-se.

Afecțiunea este de cele mai multe ori microbiană sau micotică, iar în unele cazuri se poate datora unor carențe în vitamina B₂ și fier, de aceea consultarea medicului de specialitate este necesară.

Cheilita. Cheilita este o afecțiune bucală manifestată prin uscarea buzelor, inflamarea și fisurarea lor.

Poate apărea iarna din cauza frigului și vara datorită soarelui.

Pastele de dinți și rujurile pot provoca și ele această afecțiune.

Pentru preîntîmpinarea acestor neplăceri este bine să se aplice sub ruj o cremă grasă sau cold-cremă și se va depista și evita pe cît posibil cauza care o provoacă.

f) Produse pentru îngrijirea dinților și a gurii realizate de industrie

Paste de dinți

- „ABC”
- „Arena”
- „Bi-Flor”
- „Cleștar”
- „Cristal”
- „Clorofila”
- „Diadent”
- „Doina”
- „Elmex”
- „Gelodent”
- „Mărgăritar”
- „Mentă”
- „Osidenta”
- „Optima”
- „Pell-amar”
- „Primăvara”
- „Supercristal”

Pastele de dinți au acțiune dezodorizantă, dezinfectantă, previn depunerea pietrei pe dinți și apariția cariilor dentare.

Ape de gură

„Clorofila“
„Cristal“
„Floral“
„Mărgăritar“
„Ossidenta“
„Pelox“
„Perla“
„Supercristal“

4. UN NEAJUNS DUPĂ 40 DE ANI; BĂRBIA DUBLĂ

Odată cu înaintarea în vârstă survine o pierdere a tonicității și elasticității mușchilor, se formează depozite de grăsimi și apare bărbia dublă.

Dar bărbia dublă nu apare numai la persoanele în vârstă. Ea poate să intervină și ca urmare a unei ținute necorespunzătoare la scris, citit, cusut, spălat etc., a unor poziții în care mușchii gâtului sînt inactivi, relaxați ceea ce determină atonia, circulația făcîndu-se mai greu și țesuturile fiind hrănite defectuos.



Fig. 54. — Tapotarea bărbiei

a) Măsuri preventive

Pentru a preveni formarea bărbiei duble, vom lua măsuri care constau în masaje și exerciții de gimnastică, prin care se urmărește: întărirea mușchilor, împiedicarea formării depozitelor de grăsime, stimularea circulației sîngelui, preîntîmpinarea apariției cutelor.

În timpul somnului capul nu va fi sprijinit pe o pernă prea înaltă. De asemenea, la citit se recomandă ținerea cărții în așa fel încît să nu stăm cu capul prea aplecat.

Zilnic, timp de 5 minute, se vor tapota părțile de sub bărbie și de-a lungul maxilarelor cu partea de deasupra a degetelor strînse și întinse, alternativ cu ambele mîini (fig. 54)

Se vor executa ciupituri repezi insistîndu-se asupra cutelor laterale (fig. 55).

b) Măsuri curative

În cazul cînd bărbia dublă a apărut se vor aplica comprese reci cu apă sărată, care se mențin pe bărbie timp de cîteva minute. Apa sărată o vom prepara amestecînd 10 linguri de sare cu o jumătate litru de apă. În apa respectivă se înmoaie un șervet sau o bucată de pînză, care se stoarce și se aplică pe bărbie sau se împăturește o fișie îngustă de pînză, se înmoaie în prealabil în apă, se stoarce bine și se ține întinsă cu ambele mîini, lovind bărbia de 15—20 de ori de jos în sus (fig. 56).



Fig. 55. — Ciupitul bărbiei



Fig. 56. — Lovirea bărbiei cu o bandă de pînză

Se recomandă, de asemenea, comprese alternative folosind în acest scop două șervete, unul cu apă fierbinte, altul cu apă rece (stoarse bine); se aplică pe bărbie în ritm rapid, timp de 10 minute; șervetul care se aplică ultimul este cel cu apă rece. În felul acesta se realizează o gimnastică a vaselor sanguine, deci o hrănire mai bună a pielii.

Un alt procedeu indicat în cazul bărbiei duble și a gîtului ridat este aplicarea, timp de o jumătate de oră, a unei comprese îmbibată cu lapte, peste o cremă nutritivă conținînd polen, lăptișor de matcă, vitamina A.

După înlăturarea compresei se masează porțiunea respectivă timp de 5 minute. Se repetă de 2 ori pe săptămînă.

Dacă pielea este excesiv de uscată și ridată, se înmoaie o bucată de pînză sau un șervet în ulei de măsline, se aplică pe bărbie și se leagă deasupra capului. Se păstrează astfel toată noaptea.

b) Măsuri curative

În cazul cînd bărbia dublă a apărut se vor aplica comprese reci cu apă sărată, care se mențin pe bărbie timp de cîteva minute. Apa sărată o vom prepara amestecînd 10 linguri de sare cu o jumătate litru de apă. În apa respectivă se înmoaie un șervet sau o bucată de pînză, care se stoarce și se aplică pe bărbie sau se împăturește o fișie îngustă de pînză, se înmoaie în prealabil în apă, se stoarce bine și se ține întinsă cu ambele mîini, lovind bărbia de 15—20 de ori de jos în sus (fig. 56).



Fig. 55. — Ciupitul bărbiei



Fig. 56. — Lovirea bărbiei cu o bandă de pînză

Se recomandă, de asemenea, comprese alternative folosind în acest scop două șervete, unul cu apă fierbinte, altul cu apă rece (stoarse bine); se aplică pe bărbie în ritm rapid, timp de 10 minute; șervetul care se aplică ultimul este cel cu apă rece. În felul acesta se realizează o gimnastică a vaselor sanguine, deci o hrănire mai bună a pielii.

Un alt procedeu indicat în cazul bărbiei duble și a gîtului ridat este aplicarea, timp de o jumătate de oră, a unei comprese îmbibată cu lapte, peste o cremă nutritivă conținînd polen, lăptișor de matcă, vitamina A.

După înlăturarea compresei se masează porțiunea respectivă timp de 5 minute. Se repetă de 2 ori pe săptămînă.

Dacă pielea este excesiv de uscată și ridată, se înmoaie o bucată de pînză sau un șervet în ulei de măsline, se aplică pe bărbie și se leagă deasupra capului. Se păstrează astfel toată noaptea.

Se vor efectua mișcări de masaj și de gimnastică.

— Se va cuprinde bărbia, între degetul mijlociu și cel arătător (foarfeca bărbiei), alunecând de-a lungul maxilarelor. Se execută alternativ cu ambele mâini pornind din mijlocul bărbiei (fig. 57).

— Din mijlocul bărbiei pînă la urechi, se vor executa mișcări de vibrație (fig. 58).



Fig. 57. — Foarfeca bărbiei



Fig. 58. — Mișcări vibratorii

— Se aruncă capul spre spate ținînd dinții încleștați, apoi capul se apleacă înainte cu bărbia în piept (fig. 59).

— Se coboară colțurile gurii ceea ce duce la contractarea mușchilor gîtului.

— Se pronunță literele O — U — X — I — A de cîte 15 ori fiecare literă, fără întrerupere (fig. 60 a, b, c, d, e).

5. GÎTUL TREBUIE ÎNGRIJIT CA ȘI FAȚA.

Capul drept, puțin aplecat spre spate, figura calmă, destinsă sînt cîteva elemente care contribuie la evidențierea personalității femeii.

O față îngrijită, de cele mai multe ori, nu trădează vîrsta, un gît neîngrijit constituie însă un indiciu, deoarece anii își depun amprenta mai întîi asupra gîtului și a mîinilor. Zbîrciturile gîtului pot apărea și la persoane tinere. Cauzele pot fi constituționale, dar și urmarea unor neglijențe în îngrijire. Gîtul trebuie îngrijit ca și fața. Pielea gîtului, ca și a feței, trebuie să primească cantitatea de apă necesară, de săpun neutru sau acid, de cremă demachiantă de întreținere sau de protecție.

a) **Îngrijirile necesare gâtului:** curățirea, masajul, exerciții speciale de gimnastică, machiajul

Curățirea pielii gâtului. La spălatul gâtului, vom folosi în mod obișnuit apa și săpunul, fără a face însă abuz de acesta din urmă. Temperatura apei va fi potrivită, deoarece dacă este prea fierbinte moleșește țesuturile și degresează pielea, care și așa, în majoritatea cazurilor este uscată.

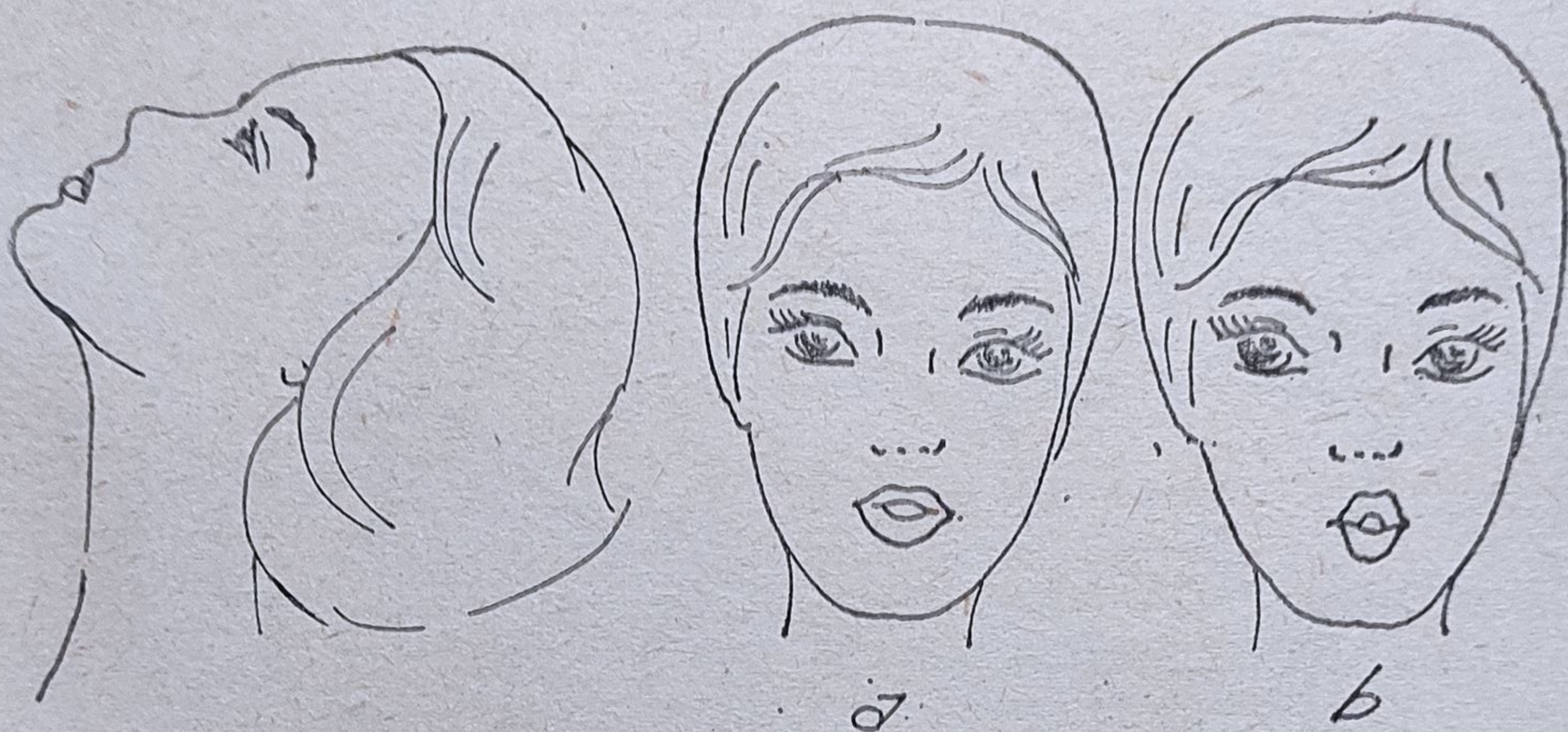


Fig. 59. — Aruncarea capului spre spate Fig. 60 — Pronunțarea literelor: a) O, b) U

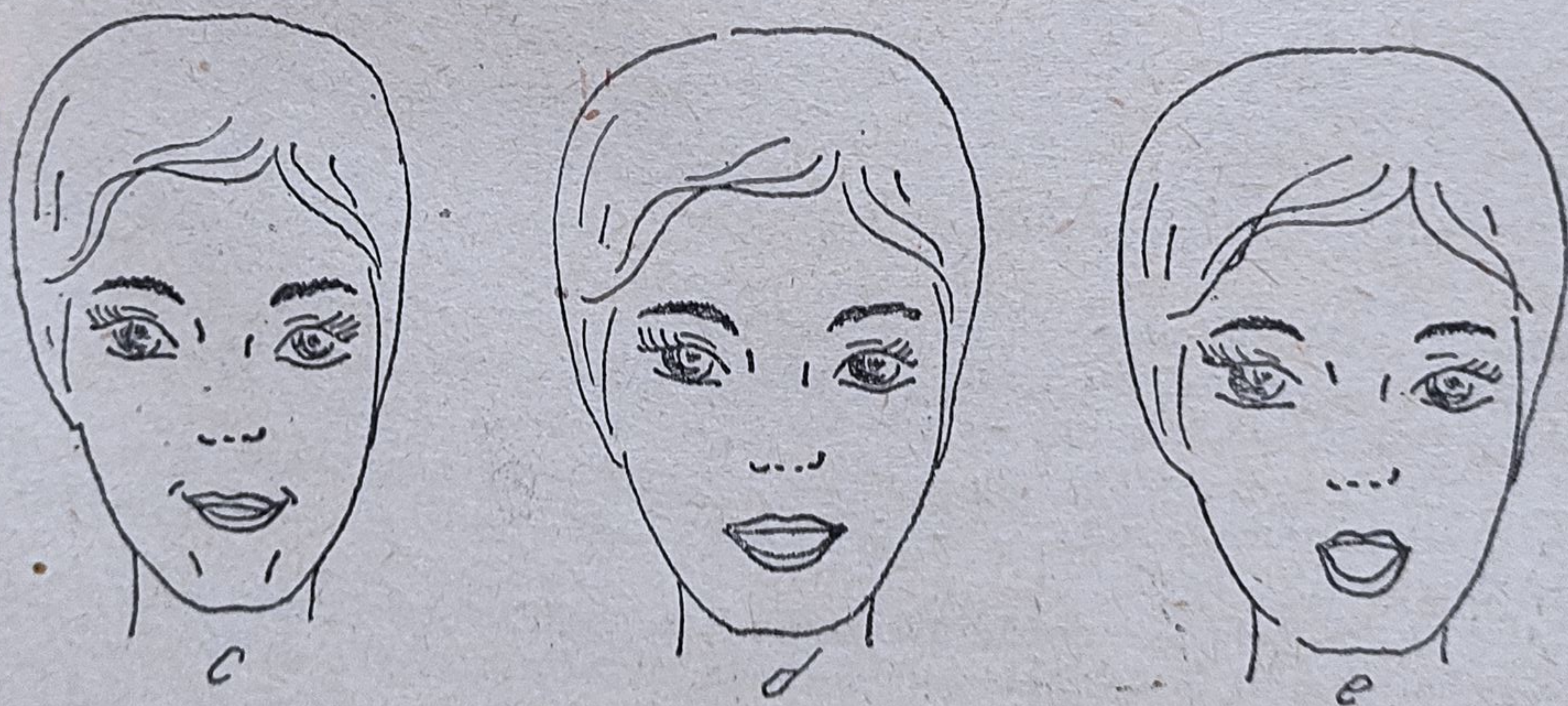


Fig. 60. — Pronunțarea literelor: c) X; d) I; e) A

Dacă pielea este aspră, vom aplica comprese calde cu ceai de nalbă sau o vom freca cu o mânășă înmuiată în apă sau în spumă de săpun, pornind de sus în jos. Nu vom șterge gâtul cu apă de colonie sau alcool, căci se accentuează uscăciunea pielii gâtului.

În cazul tenului uscat, când și pielea gâtului este uscată se va renunța la folosirea săpunului, curățind gâtul cu o cremă sau lapte demachiant.

Masajul gâtului se efectuează invers decât cel al feței, adică de sus în jos.

La început se vor face ușoare mișcări orizontale, executate alternativ cu ambele mâini, apoi cuprinzând gâtul între degetul mare și celelalte degete și pornind dinspre bărbie înspre decolteu. (fig. 61) Atenție! glanda tiroidă va fi lăsată liberă în timpul masajului. La sfârșit vom executa ciupituri de-a lungul



Fig. 61. — Masajul gâtului

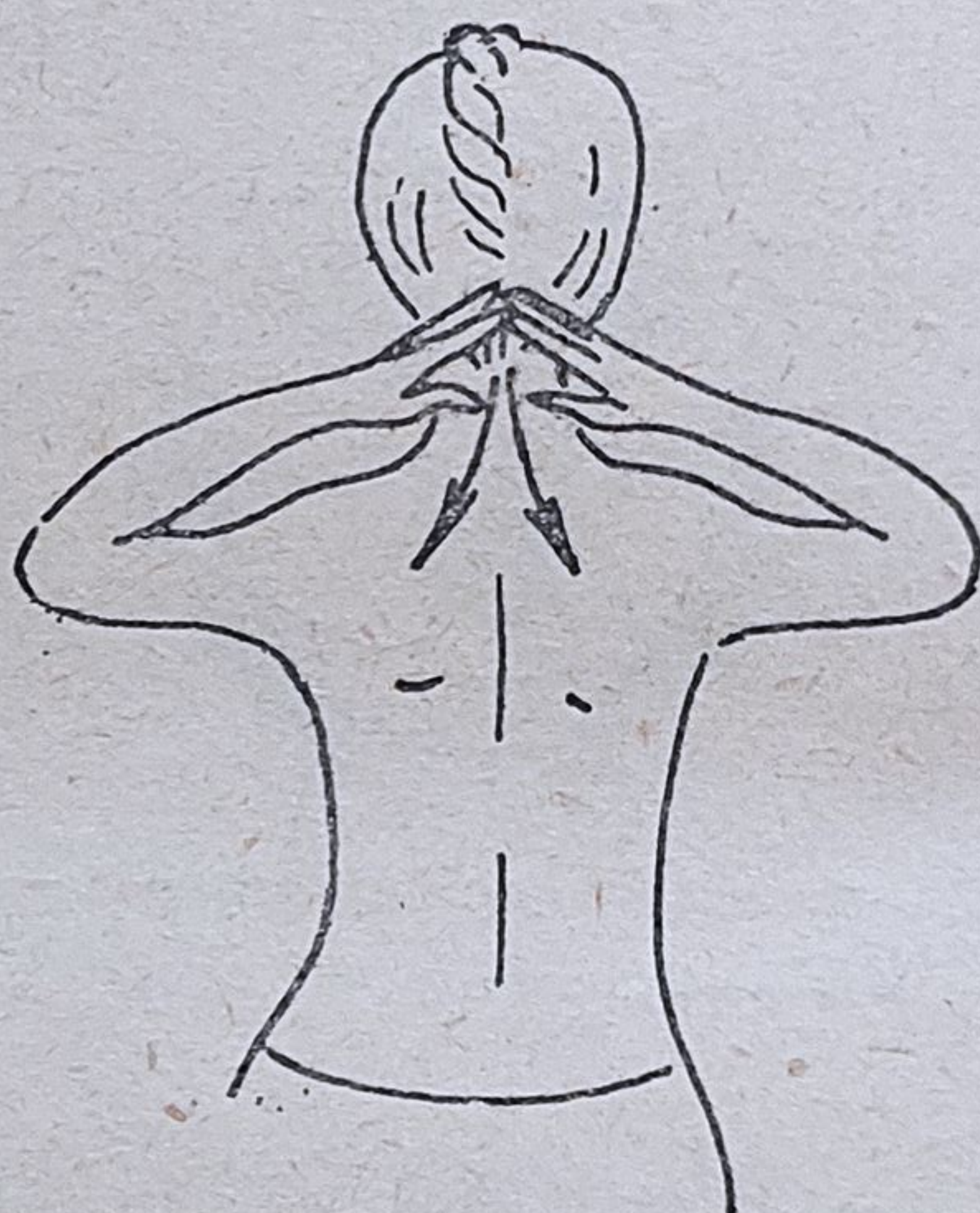


Fig. 62. — Masajul cefei

cutelor, prinzând pielea între degetul arătător și degetul mare. La masaj se vor folosi creme nutritive. De asemenea, dușul cu apă rece îndeplinește rolul unui masaj, contribuind la activarea circulației sanguine.

Ceafa trebuie bine masată. Adesea grăsimea se acumulează la ceafă, alcătuind o mică pernă; masajul lent și progresiv înlătură cu timpul această neplăcere (fig. 62).

Unele persoane prezintă așa-numitele „solnițe”, scobituri mai mult sau mai puțin adânci între claviculă și umăr. Masajul ajută în aceste situații.

Machiajul gâtului. Unele femei neglijează gâtul și aplică doar fond de ten puțin mai jos de maxilar, ceea ce urîțește gâtul și îi dă un aspect neîngrijit.

Dacă se folosește fondul de ten, se va machia gâtul în același timp cu fața. Se aplică fondul de ten și pudra, apoi se vaporizează puțină apă de roze pentru a se fixa machiajul. Dacă pielea gâtului este deshidratată, se vor aplica comprese cu decoct de nalbă, urmate de un masaj cu o cremă hidratantă. Seara, cu aceeași cremă ca pentru față, se masează și gâtul, sau, după o anumită vîrstă se recomandă o cremă specială, conținând lecitină 5 g, ulei de măsline 25 g, lanolină 30 g, apă 40 ml.

O dată pe săptămână vom aplica o mască de gălbenuș de ou, caolin, parafină, evitându-se folosirea măștilor astringente. Deoarece gâtul implică o îngrijire specială, care să-i asigure elasticitatea, se recomandă folosirea cremelor care conțin substanțe biologice active, în special lecitină, vitamine, extract de placentă, lăptișor de matcă etc.

b) Recomandări profilactice și curative

— Capul trebuie ținut îndreptat în sus, pentru a evita formarea bărbiei duble și a ridurilor gâtului;

— Se va dormi pe spate fără pernă, care poate fi înlocuită cu un sul tare, așezat sub ceafă; în felul acesta capul cade pe spate, iar mușchii obrazilor care îl susțin se odihnesc în timpul somnului (sistem japonez);

— Pe cât posibil se va lăsa gâtul liber și aerat, numai în cazuri speciale se vor folosi eșarfele;

— Nu se va lucra stînd pe un scaun prea înalt, în raport cu biroul sau cu masa;

— Cu dușul în mînă se va arunca jetul de apă rece pe gât și decolteu.

Pentru a ne obișnui cu o poziție corectă a capului, vom începe prin a merge prin casă, cu o carte pe cap, fără a înălța bărbia și umerii.

Acest exercițiu simplu, repetat mereu, ajută la întărirea mușchilor gâtului și pieptului.

Apa foarte rece și chiar bucățelele de gheață învelite într-un tifon, folosite la tapotarea gâtului, îi tonifică musculatura. Musculatura gâtului poate fi întărită prin gimnastică și prin masaje, care se pot face zilnic, cu o cremă specială, insistînd asupra părților care se îngroașă cel mai ușor, în special partea din spate a gâtului (unde încep umerii).

c) Exerciții pentru musculatura gâtului

— Culcate pe spate, cu brațele alungite de-a lungul corpului, aduceți bărbia spre piept și rotiți capul în ambele sensuri;

— Îndreptați bărbia către umeri, contractînd mușchii gâtului, sau cu partea dorsală a ambelor mîini împingeți ușor bărbia îndărăt, contractînd mușchii;

— Ridicați capul în aer, menținînd bărbia cît mai sus posibil și fără să o coboriți întoarceți capul de la stînga la dreapta, așa încît să puteți zări mijlocul spatelui dvs.

— În poziția „pe patru labe”, faceți rotiri energice ale capului, de jos în sus, apoi spre dreapta, spate, stînga etc., de 6 ori.

— În poziția culcat pe burtă, cu mîinile încheștate la ceafă, cu coatele trase îndărăt și fruntea sprijinită pe podea, faceți extensia capului și a trunchiului înapoi, apoi cu revenire la poziția inițială, de 10 ori.

d) Cum vă alegeți îmbrăcămintea, coafura, podoabele în raport cu gâtul

Pieptănătura poate acoperi cu artă o ceafă mai puțin frumoasă. Buclile vor fi în așa fel dispuse, încît să mascheze urma ridurilor sau pernițelor de grăsime.

Persoanele care prezintă la ceafă așa-numita „cocoașă de bizon” vor purta gulere mai ridicate la spate. Mascarea unui gît prea lung se va face prin gulere ridicate, gen tunică, eșarfe, mărgelile. (fig. 63)

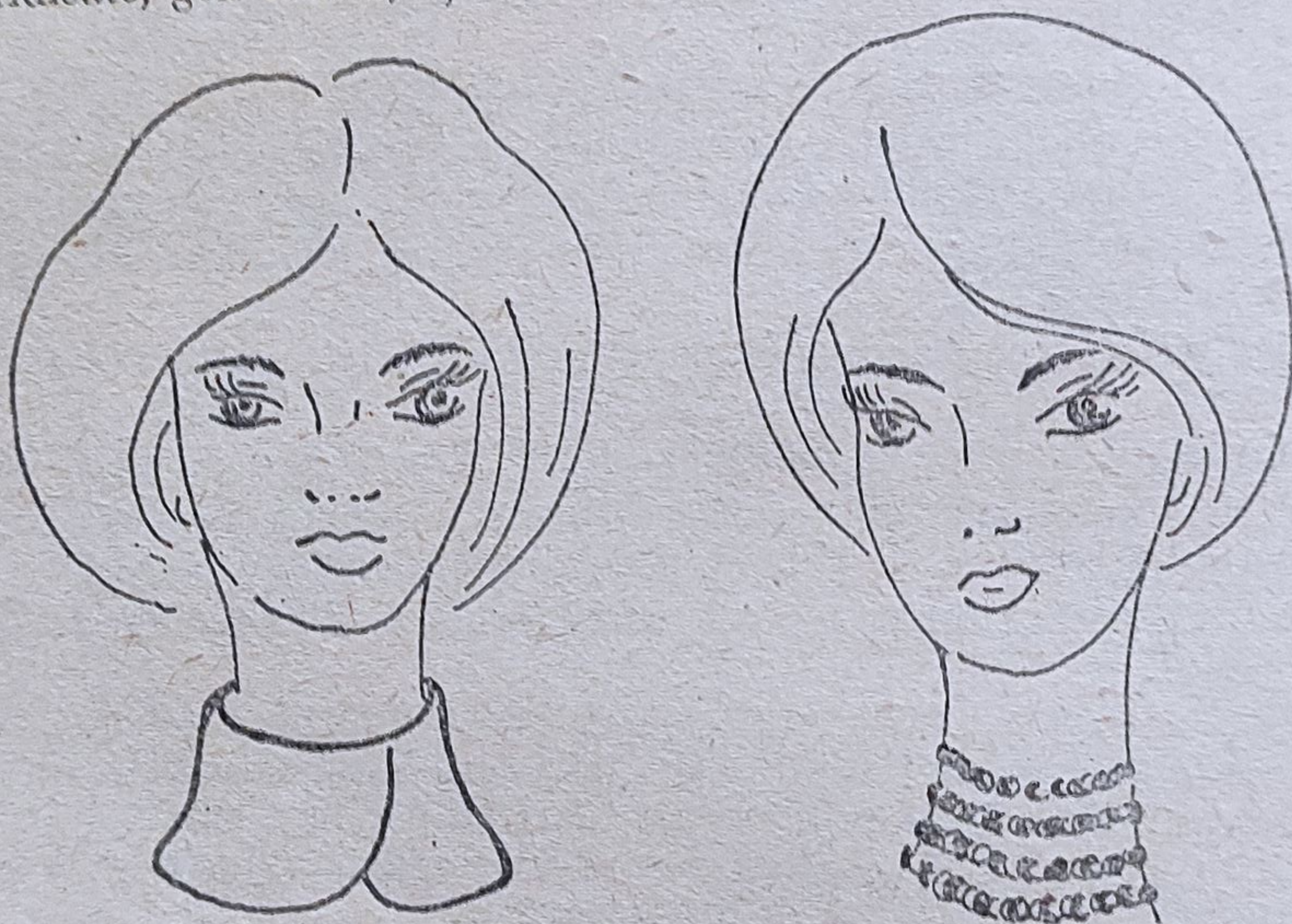


Fig. 63. — Mascarea unui gît prea lung

Podoabele gâtului trebuie alese în funcție de defectele sau calitățile gâtului, folosind uneori și eșarfele care trebuie desigur să se adapteze figurii dvs.

În concluzie, să nu uităm că gâtul îndeplinește funcția de coloană care susține capul.

Dacă gâtul este prea scurt, dacă sînteți mai corpulentă, se recomandă un decolteu ascuțit, rochii și bluze gen cămașă, evitînd îmbrăcămintea cu gulerul ridicat pe gît (fig. 64).

6. UN DECOLTEU ȘI UN BUST FRUMOS

Frumusețea decolteului nu poate fi păstrată decît acordînd pielii aceleași îngrijiri ca feței și gâtului. După fiecare baie se va unge pielea decolteului cu o cremă semigrasă sau cu un lapte hidratant.

Dacă simțiți la baza gâtului că porțiunea respectivă nu este perfect netedă cînd degetele alunecă pe piele, înseamnă că aveți tendința să faceți celulită.

În acest caz se recomandă 5 minute de masaj dimineața și seara (mângieri, ciupiri, tapotări).

Dacă purtați o rochie decoltată și obișnuiți să vă machiați, nu veți omite nici decolteul pentru a nu exista o demarcație inestetică între obraz, gât și decolteu. Surplusul de machiaj îl veți îndepărta aplicînd un șervețel de hîrtie și apăsînd ușor.



Fig. 64. — Mascarea unui gît prea scurt

a) Îmbrăcămintea și decolteul

Dacă aveți umerii foarte drepti încercați pe cît posibil să nu purtați rochii care îi pun în evidență.

Dacă umerii sînt căzuți se vor evita decolteurile largi care accentuează acest defect.

Dacă sînteți o persoană corpolentă purtați bretele care taie linia umerilor.

În cazul umerilor rotunzi ne putem permite să purtăm rochii fără mîneci (cu cusătura ușor deasupra lor).

Dacă aveți așa-numitele „solnițe” este indicat să le acoperiți purtînd rochii cu gulere întoarse sau gulere montante.

b) Masajul decolteului (fig. 65 a-d)

Se începe prin ungerea cu o cremă grasă, prin mișcări de mîngîiere. Mișcarea pornește de sub bărbie înspre comisura sînilor, apoi în sus spre urechi (fig. 65 a).

În acest caz se recomandă 5 minute de masaj dimineața și seara (mângieri, ciupiri, tapotări).

Dacă purtați o rochie decoltată și obișnuiți să vă machiați, nu veți omite nici decolteul pentru a nu exista o demarcație inestetică între obraz, gât și decolteu. Surplusul de machiaj îl veți îndepărta aplicînd un șervețel de hîrtie și apăsînd ușor.

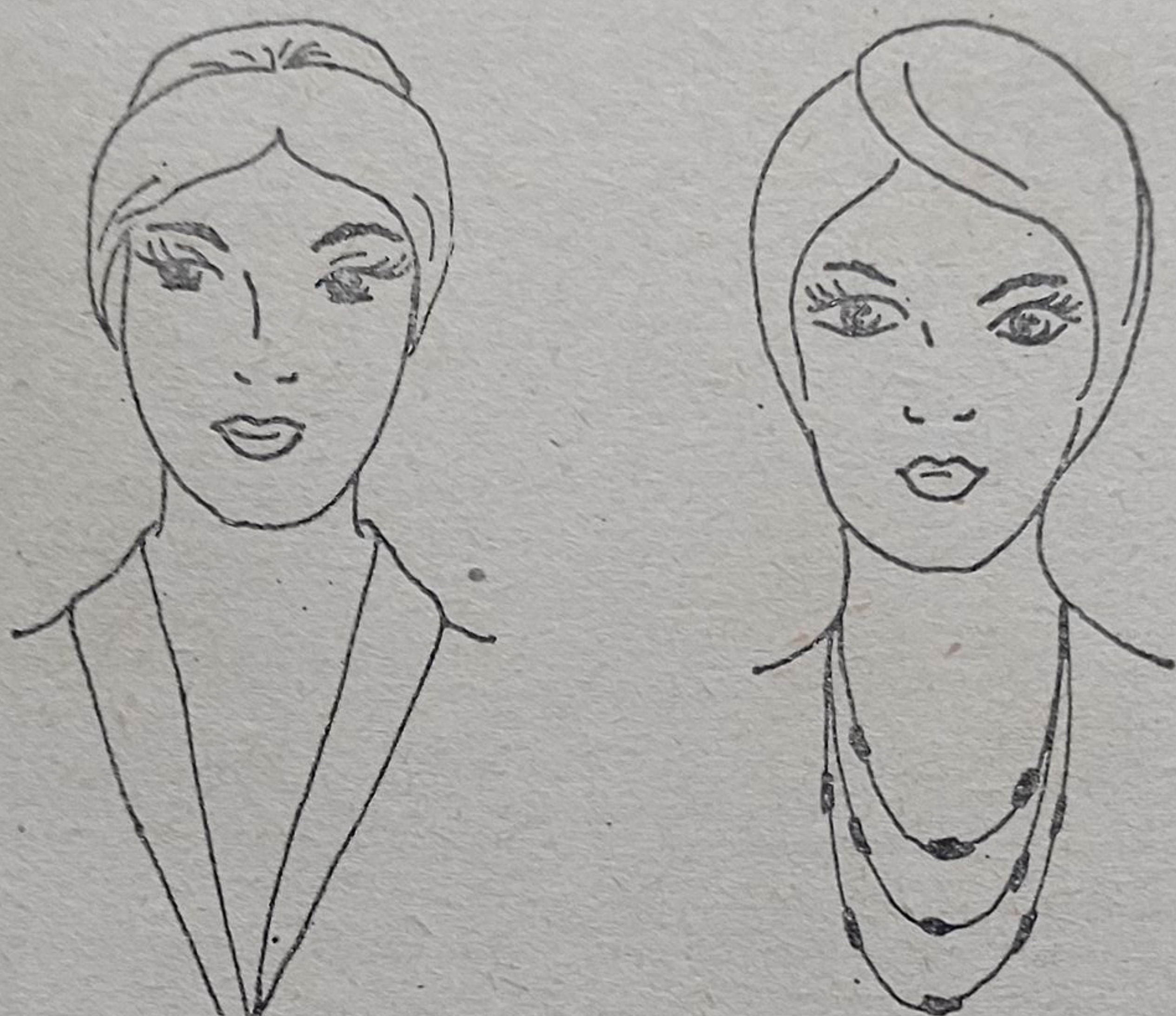


Fig. 64. — Mascarea unui gît prea scurt

a) Îmbrăcămintea și decolteul

Dacă aveți umerii foarte dreapți încercați pe cît posibil să nu purtați rochii care îi pun în evidență.

Dacă umerii sînt căzuți se vor evita decolteurile largi care accentuează acest defect.

Dacă sînteți o persoană corpolentă purtați bretele care taie linia umerilor.

În cazul umerilor rotunzi ne putem permite să purtăm rochii fără mîneci (cu cusătura ușor deasupra lor).

Dacă aveți așa-numitele „solnițe” este indicat să le acoperiți purtînd rochii cu gulere întoarse sau gulere montante.

b) Masajul decolteului (fig. 65 a-d)

Se începe prin ungerea cu o cremă grasă, prin mișcări de mîngîiere. Mișcarea pornește de sub bărbie înspre comisura sînilor, apoi în sus spre urechi (fig. 65 a).

Cu ajutorul degetului mare și mijlociu, se execută ciupituri pe toată suprafața decolteului (fig. 65 b). Pornind de la umărul stîng, executăm o mișcare vibratorie orizontală, vibrînd rapid întreaga mîna de la coate pînă la vîrfurile degetelor. Schimbăm mîna și pornim de la umărul drept spre cel stîng (fig. 65 c). Palmele coboară pe umeri pînă la cot, apoi urcă pînă la urechi (fig. 65 d).

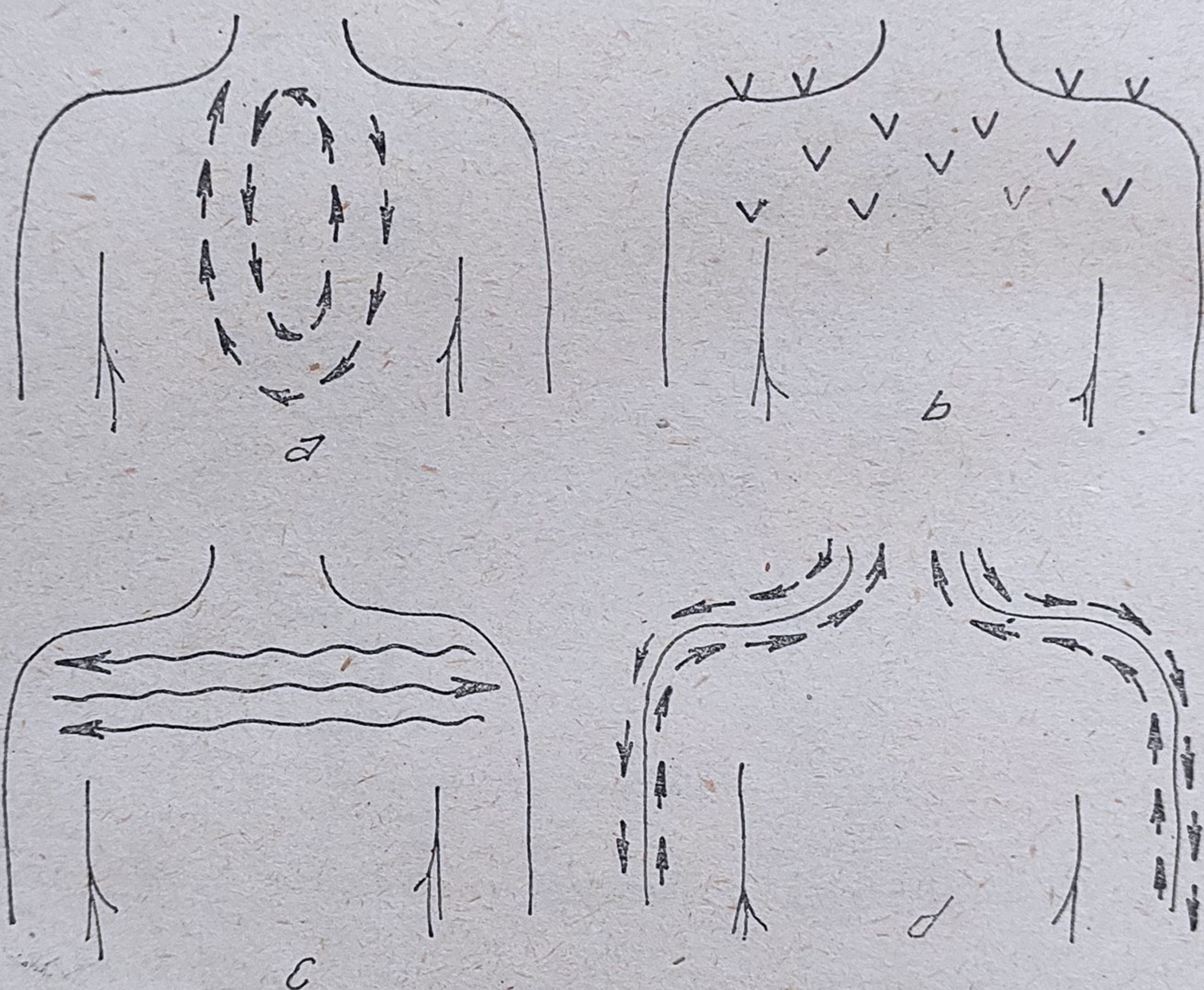


Fig. 65. — Masajul decolteului
a) mîngîiere; b) ciupituri; c) mișcări vibratorii; d) masajul umerilor

c) Îngrijirea bustului

Bustul trebuie să se bucure de o atenție specială încă de la o vîrstă fragedă, el fiind un element esențial al frumuseții feminine.

În raport cu înălțimea specialiștii indică:

1,50 m78 cm
1,55 m80 cm
1,60 m82 cm
1,65 m84 cm
1,70 m84 cm

Ținuta corpului joacă un rol important; pe cât posibil vom sta drept, cu umerii îndreptați spre spate pentru a pune în evidență frumusețea bustului.

Este știut că mușchii toracelui care se înseră pe oasele umerilor trebuie să fie bine dezvoltați.

Fortificarea acestor mușchi se poate realiza prin practicarea diferitelor sporturi ca: înot, canotaj, gimnastică la diferite aparate, jocul cu mingea, precum și exerciții de gimnastică.

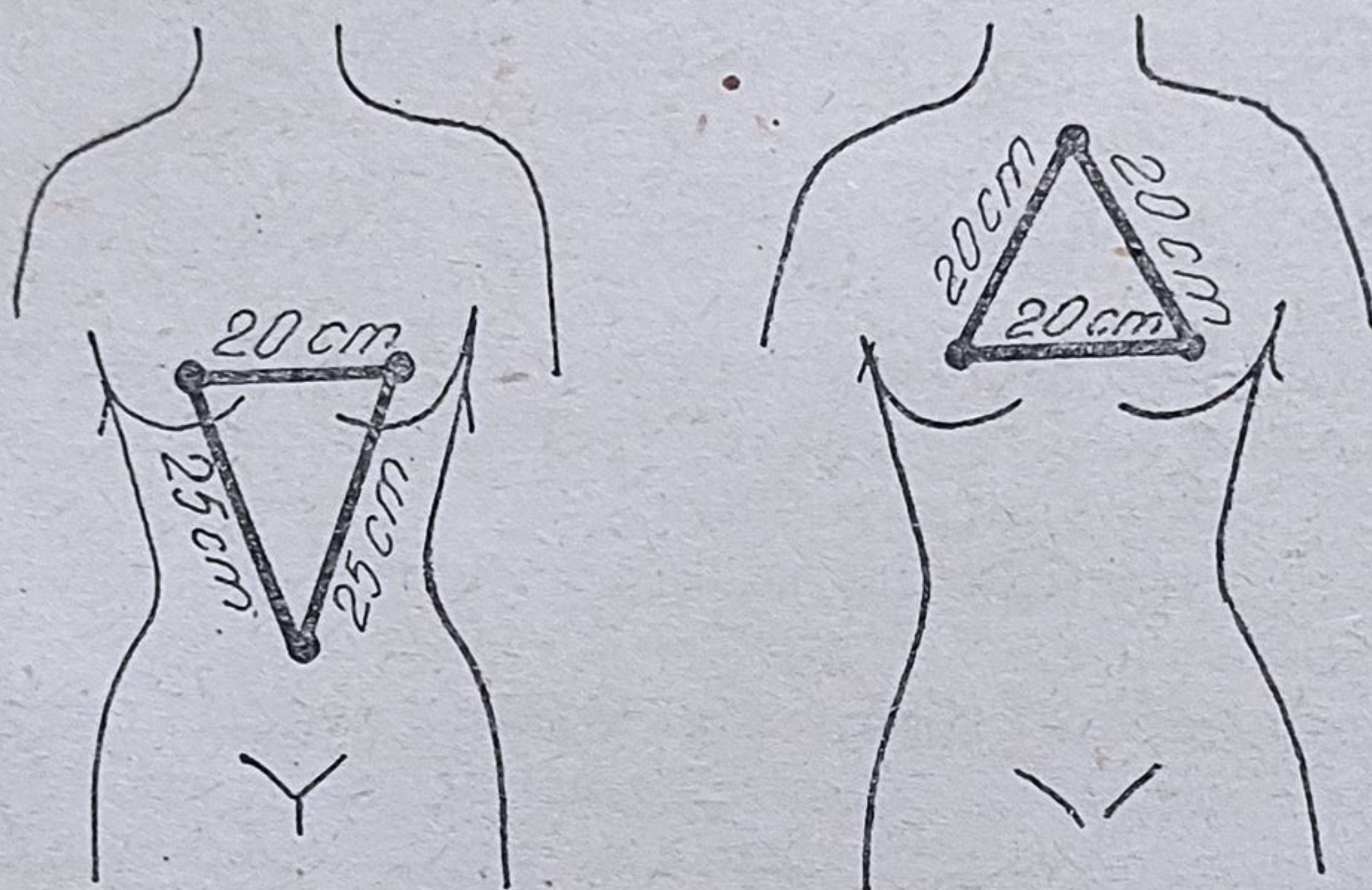


Fig. 60. — Proporțiile ideale ale unui bust frumos

Dacă pieptul este prea mic, exercițiile vor dezvolta musculatura, dacă pieptul este prea dezvoltat, exercițiile de gimnastică vor ajuta la reducerea volumului lor.

Rolul principal în cadrul gimnasticii pectorale îl are respirația.

d) Exerciții de gimnastică pentru fortificarea mușchilor pectorali (fig. 67 a — g)

Respirația. Cu picioarele depărtate și brațele de-a lungul corpului se ridică brațele drepte vertical, inspirând, apoi se readuc ușor expirând (fig. 67 a).

Presarea palmelor. Din poziție verticală cu brațele lateral, cu coatele îndoite lipite față în față, se presează energic palmele una de cealaltă, se răsucesc apoi cu vârful degetelor spre piept. Se coboară brațele și se scutură; se reia exercițiul de 8 ori (fig. 67 b).

Arcuiri. Din poziție verticală se duc brațele înainte, apoi lateral, în sus și se lovesc palmele deasupra capului. Mișcările se execută de 6 ori, lent, curgător, însoțite de respirații profunde (fig. 67 c).

Morișca. Cu picioarele depărtate, cu un braț sprijinit pe sold se rotește celălalt braț prin înainte de 3 ori, apoi înapoi de 3 ori. Exercițiul se execută în continuare cu celălalt braț (fig. 67 d).

Broasca. Din poziție verticală cu brațele ridicate deasupra capului, se execută mișcări asemănătoare înotului bras. La ducerea brațelor lateral capul se lasă ușor pe spate, se inspiră repede și profund. Când brațele se duc înapoi se expiră ținând buzele. Acest exercițiu în afară de acțiunea mușchilor toracici întărește și mușchii buzelor (fig. 67 e).

Rotirea umerilor. Din poziție șezândă, cu picioarele încrucișate și brațele îndoite cu mâinile pe piept și cu coatele lipite de trunchi se execută rotații ale umerilor, în sus, în spate, înainte; se reia exercițiul de 5 ori (fig. 67 f).

Cu o carte în fiecare mână se ridică brațele deasupra capului apoi se încrucișează mâinile la spate. Se repetă de 10 ori (fig. 67 g).

e) Dușuri și masaje

Dimineața, după efectuarea toaletei și a câtorva exerciții de gimnastică, se plimbă dușul cu apă rece dedesubtul și deasupra sânilor, acest exercițiu fiind excelent pentru tonifierea sânilor.

Dacă nu dispuneți de duș, folosiți un burete mare, cu care executați câteva mișcări circulare.

Stimularea elasticității pielii și a circulației sângelui în regiunea toracică se poate realiza prin dușuri zilnice, alternative, calde, reci, după care sâni vor fi șterși bine cu un prosop uscat, mai aspru, frecând ușor.

Măsuri preventive:

Evitați fluctuațiile în greutate, slăbirea sau îngrășarea bruscă.

Dacă sâni se umflă, consultați medicul, căci volumul acestora este legat și de activitatea hormonală.

Femeia gravidă trebuie să-și supravegheze sâni cu multă atenție timp de câteva luni după naștere. Aceștia trebuie susținuți corect în timpul gravidității și al alăptării.

Lăsarea sânilor poate avea drept cauze o igienă necorespunzătoare, o ținută deficitară (dacă vom umbla tot timpul adus de spate), o lipsă de dezvoltare musculară, o slăbire prea rapidă și insuficient controlată, o sarcină prost supravegheată și, în fine, vârsta.

Totuși, o femeie care se îngrijește și face exerciții regulate (în special natație) își poate menține mult timp sâni în perfectă stare de frumusețe.

f) Sutienul

Pentru menținerea unui sîn frumos, nu trebuie neglijat nici sutienul. Fetele tinere trebuie să fie îndrumate să poarte sutien, atunci când este cazul. Sutienul trebuie bine potrivit, mai ales în cazul sânilor prea dezvoltați și în special în timpul exercitării sporturilor mai deosebite.

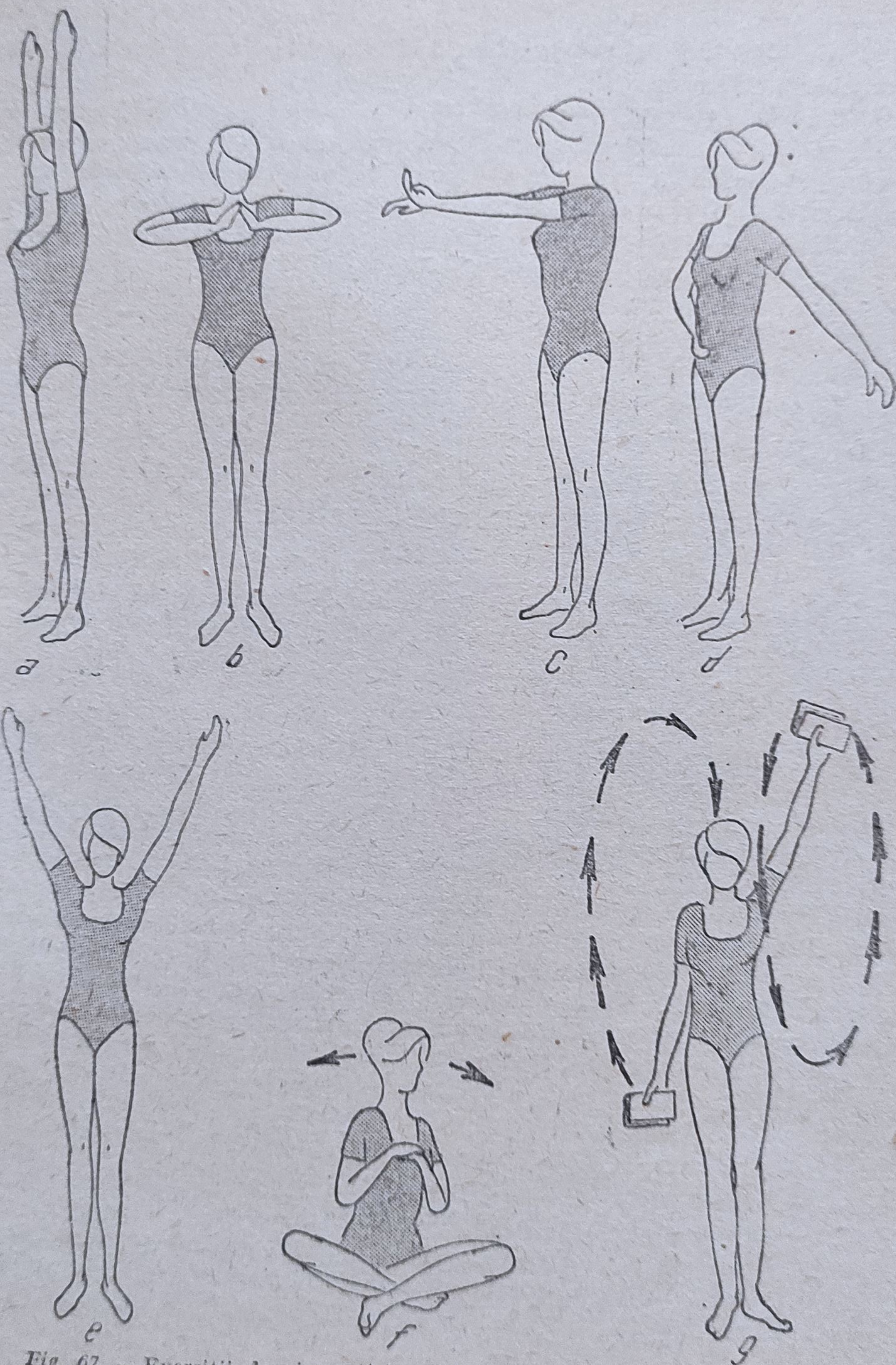


Fig. 67. — Exerciții de gimnastică pentru fortificarea mușchilor pectorali:
a) respirația; b) presarea palmelor; c) aplecări; d) morișca; e) broasca;
f) rotirea umerilor; g) rotirea brațelor cu o carte în mână

Un sutien trebuie bine ales și pe măsură, fără să comprime, să aplatizeze sau să deformeze sînii.

Cel mai bun sutien este acela în care vă simțiți bine, ale cărui bretele nu trag, care nu turtesc bustul. Dacă sînteți sportivă, activă, ocupată, un sutien cu bretele elastice vă va satisface, el urmînd foarte bine mișcările pe care le efectuați, fără a se rupe, fiind recomandabil pentru orice talie.

Forma sutienului trebuie să fie în concordanță cu forma sînilor, cu mărimea lor și cu îmbrăcămintea pe care o purtați.

În cazul sînului mare, alegeți un sutien cu partea de jos întărită. În felul acesta, bretelele nu vor mai fi solicitate atît de mult.

Dacă sînii sînt mici, se indică un sutien mai gros. Se vor evita sutienele prea strînse. Femeile cu bustul deformat vor folosi în cazurile extreme, sutienul corset, executat la comandă.

7. PĂSTRAȚI FRUMUSEȚEA PĂRULUI DVS.

Nimic nu avantajează mai mult o femeie decît un păr suplu, strălucitor, sănătos. De aceea, întreținerea sănătății părului trebuie să constituie pentru orice femeie o preocupare permanentă.

a) Unele date privind părul

Firul de păr are o grosime care diferă după culoare și regiunea corpului, fiind cuprinsă între 0,07—0,17 mm. Părul crește pînă atinge o anumită lungime, după care cade și din folicul iese un nou fir de păr.

Persoanelor tinere, sănătoase, le cad zilnic 20—30 fire de păr, celor mai în vîrstă pînă la 100 de fire, dar în locul lor cresc altele. Viața unui fir de păr variază în general între 2—4 ani. În 24 de ore firul crește cu 0,2—0,3 mm în regiunea capului, și cu 0,4 mm în regiunea bărbii. Vara părul crește mai repede decît iarna și noaptea mai repede decît ziua. Primăvara și toamna, părul cade în cantități mai mari. În copilărie și la bătrînețe cade mai mult decît în epoca maturității. Numărul firelor de păr este în funcție de culoare:

- la persoanele blonde aproximativ 150 000 fire ($180/\text{cm}^2$);
- la persoanele brune aproximativ 110 000 fire ($150/\text{cm}^2$);
- la persoanele roșcate aproximativ 90 000 fire.

Firul de păr este o formație anexă a pielii, alcătuit din două părți: tulpina părului, vizibilă la exterior, și rădăcina părului aflată în derm. Bulbul părului este o umflătură care se află la baza rădăcinii firului de păr.

Foliculul este o cavitate mică, în care este implantat părul. Fiecărui fir de păr îi este atașat un mic mușchi numit mușchi erector (fig. 68).

Foliculul părului, împreună cu glanda sebacee alcătuiesc foliculul pilosebaceu. Orificiile foliculilor pilosebacei se numesc pori.

Forma și curbura foliculului pilos determină aspectul drept, buclat sau ondulat al părului. Când foliculul este întins, părul este de asemenea întins, iar secțiunea lui este circulară. Părul ondulat provine din foliculi mai mult sau mai puțin curbați, înclinați sau turtiți, iar secțiunea lui este neregulată.

Fiecare fir de păr are rădăcina înfășurată într-o teacă, alcătuită dintr-o prelungire a stratului mucos al epidermei; papila părului cuprinde la interior un strat generator epidermic. Acest strat alcătuiește zona generativă a părului, creșterea firului de păr fiind în funcție de înmulțirea celulelor din acest strat. Orice defecțiune în funcționarea papilei duce la căderea părului; dacă este trecătoare părul se reface, dacă distrugerea papilei este definitivă părul nu se mai poate regenera.

Unele celule se încarcă cu pigment, altele devin cornoase și se keratinizează încetul cu încetul.

Firul de păr este alcătuit din mai multe straturi: teaca fibroasă, teaca epitelială externă, cuticula. Scoarța firului de păr alcătuită din keratină cuprinde, de asemenea, și materia colorantă a părului. Scoarța îi dă rezistență și vigoare. În zona centrală se află măduva firului de păr înconjurată de scoarță.

Glanda sebacee din foliculul pilosebaceu secretă sebum, un lichid gras având rolul de a unge părul și pielea.

Părul constituie adeseori un barometru al sănătății organismului. Hrănirea lui este asigurată de vase sanguine foarte fine. Dacă hrana ajunge defec-tuos la foliculii piloși, sănătatea părului este compromisă. Hrănirea este în funcție de o circulație sanguină normală la acest nivel, precum și de sănătatea nervilor care servesc, de asemenea, la hrănirea bulbului. Părul normal are anu-mite proprietăți mecanice (rezistență la tracțiune foarte mare față de grosimea lui); absoarbe umiditatea atmosferică, ceea ce face să fie folosit în higrometrie la fabricarea higrometrelor; este permeabil și are facultatea de a-și păstra un timp mai mult sau mai puțin îndelungat forma sa.

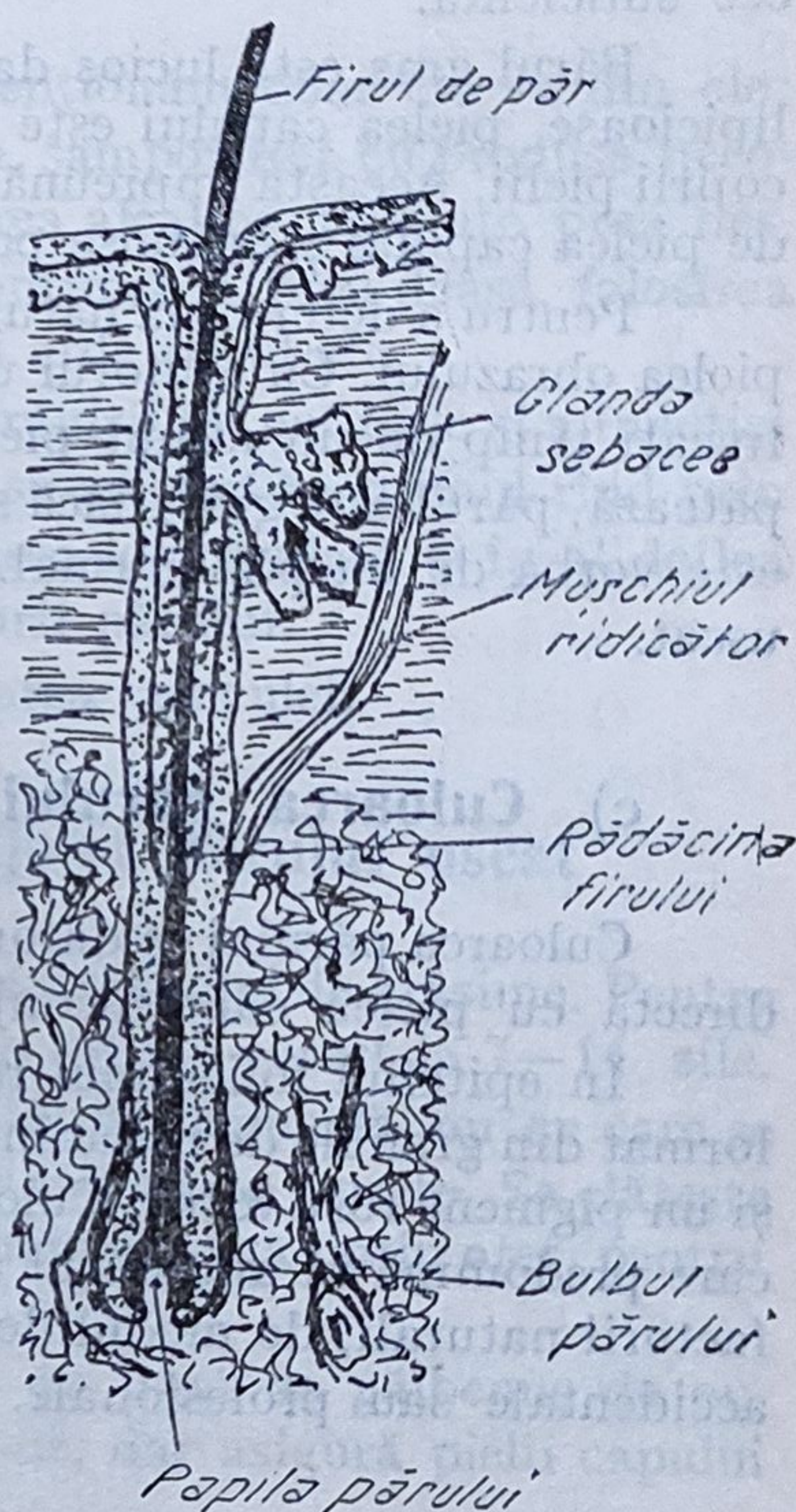


Fig. 68 — Firul de păr

b) Natura părului

După natura și calitățile sale, distingem: păr normal, uscat și gras.

Părul normal este mlădios, strălucitor, acoperit de un strat protector de grăsime.

Părul uscat este fragil și se rupe ușor, nefiind protejat de o secreție sebacee suficientă.

Părul gras este lucios datorită excesului de secreție sebacee; firele sînt lipicioase, pielea capului este unsă de sebum. Mătreața se produce datorită cojirii pielii. Aceasta împreună cu sebumul formează un strat umed care aderă de pielea capului și înăbușe porii părului.

Pentru a determina natura părului dvs. puteți face același test ca pentru pielea obrazului. Cu ajutorul unei hîrtii absorbante, după 2 zile de la spălat, frecați timp de un minut pielea capului apăsînd cu degetul. Dacă hîrtia se pătează, părul este gras, dacă se vede numai urma degetului cu care ați apăsător, este vorba de un păr normal. Lipsa oricărei pete de grăsime indică un păr uscat.

c) Culoarea părului

Culoarea părului se datorește unor factori ereditari și nu este în legătură directă cu pielea care înconjoară părul.

În epiteliul foliculului respectiv există pigmentul care colorează părul, format din granule de melanină, de culoare brun închisă, sau mai ales neagră, și un pigment roșu difuz. Culoarea părului depinde de cantitatea pigmentului care predomină în amestecul acestor doi pigmenți. Ea poate fi modificată de factorii naturali, de modul de îngrijire și tratament, precum și de alte cauze accidentale sau profesionale.

d) Importanța unei alimentații corespunzătoare

Părul indică adeseori dacă starea generală este bună sau nu. Condiția unei stări normale a părului este de a avea calciu, iod, fier, sulf, vitamina B, în special vitamina B₆. În aceste condiții se pune problema unei alimentații corespunzătoare care să cuprindă aceste alimente și care se bazează în special pe legumele și fructele verzi, produsele lactate și derivatele lor, pește. Devitalizarea părului poate fi datorată și unei proaste funcționări a glandelor sebacee. Soarele în exces usucă părul. Este necesar deci să fie protejat cu materiale de protecție corespunzătoare care să-i permită totuși să respire. Expunerea prea îndelungată a părului la razele ultraviolete puternice poate grăbi încăruntirea.

Părul neacoperit capătă cu timpul o nuanță mai roșcată.

e) Maltratarea părului

Excesul de îngrijire și de cochetărie este însă la fel de periculos ca și neglijarea îngrijirii lui. Unele îngrijiri ale părului, prea des repetate pot altera lungimea, sănătatea pielii capului și îl pot chiar deteriora. În acest scop vor fi necesare tratamente de revitalizare, pentru a determina creșterea și a-i da un aspect frumos.

Cauzele deteriorării lui sînt multiple. Menționăm doar cîteva din ele: periatul prea brutal și prea des cu perii de nylon, șamponarea cu produse necorespunzătoare părului, în special șampoanele prea alcaline, repetate prea des, în special în cazul părului uscat, decolorarea continuă și prea deasă, folosirea fierului de ondulat prea fierbinte care usucă și arde părul etc.

Îngrijirea părului urmărește menținerea hrănirii lui naturale și a funcției normale a glandelor sebacee ale pielii, ceea ce se asigură în primul rînd prin curățirea pielii capului și a părului, prin spălarea lor regulată și în al doilea rînd prin folosirea de preparate adecvate naturii părului.

Tapatul prea des, brutal duce la vătămarea cuticulei.

f) Cîteva recomandări pentru îngrijirea părului uscat

Părul uscat este lipsit de luciu din cauza insuficienței de grăsime. Pentru a-i asigura o igienă elementară se va efectua un spălat corect la 7—14 zile.

În locul săpunului se recomandă spălatul cu gălbenuș de ou cu care se fricționează pielea capului cu ajutorul degetelor sau cu un burete. Se clătește apoi părul în mai multe ape; în ultima apă se poate adăuga puțin oțet, pentru a da părului suplețe.

Se vor prefera, de asemenea, șampoanele pe bază de gălbenuș de ou, mușetel, lanolină, care nu numai că-l curăță bine, dar asigură pielii capului grăsimea necesară.

Se recomandă, de asemenea, ca înainte de spălat să gresăm părul cu ulei de ricin sau de măsline, puțin călduț. După gresare, se înfășoară capul într-un prosop înmuiat în apă caldă și stors bine, care se păstrează 1—2 ore, apoi se spală părul. Clătirea se face în mai multe ape, sau se lasă apa din robinet să curgă aproximativ 10 minute. Cea mai bine suportată este apa de ploaie. Uscăciunea părului este mai ușor remediată decît grăsimea.

Părul anemic va fi tratat cu loțiuni tonice stimulente iar pe cale internă, conform indicațiilor medicului. Local se pot face și masaje cu soluții de vitamina A, acid pantotenic etc.

Părul casant sau despicat la vîrf va fi îngrijit ca și cel uscat. Spălarea se recomandă să se facă la 2 săptămîni. Un periat ușor în fiecare zi este foarte indicat. Se vor evita șampoanele detergente, uscarea părului la căscă și orice abuzuri în îngrijirea părului.

g) Cîteva recomandări pentru îngrijirea părului gras

Părul gras este unsuros și se îmbîcsește repede. Va fi spălat cel puțin o dată pe săptămîină cu săpun sau de preferință cu șampon. În cazul spălatului cu săpun, se recomandă a face din săpun un șampon, frecînd săpunul cu un mic burete înmuiat în apă caldă pînă se obține o spumă, cu care vom spăla rădăcina părului și pielea capului; se mai poate rade săpunul și fierbe în apă obținînd astfel o soluție de săpun. Părul de culoare deschisă va fi clătît cu decoct de mușețel (25 g mușețel la 500 ml apă).

h) Cîteva recomandări pentru îngrijirea părului normal

Părul normal va fi spălat la 10 zile, spălarea la intervale prea scurte fiind contraindicată deoarece dăunează echilibrului cutanat.

Nu se recomandă nici un tratament brutal sau îngrijiri excesive.

Masajul și periatul se vor efectua cu blîndețe seara și dimineața, timp de 2—3 minute.

O dată pe lună este indicată o baie de ulei. Gălbenușul de ou constituie un șampon foarte indicat. Dacă însă preferăm un șampon din comerț putem recurge la unul destinat copiilor, care să fie neutru și inofensiv și care va fi folosit o singură dată la un spălat.

Foarte importantă este clătirea abundentă a părului.

i) Efectele benefăcătoare ale masajului

Prin masaj se urmărește reglementarea secreției glandulare, activarea circulației sanguine, dezvoltarea suportului muscular, ceea ce are ca rezultat o hrănire corespunzătoare a părului. De asemenea, prin masaj se golesc glandele sebacee și sudoripare de deșeurî și se accelerează schimburile locale.

Masajul se poate executa de preferință pe părul uscat sau folosind anumite preparate. Este bine să fie efectuat seara, mai ales după o zi obositoare, avînd o acțiune calmantă.

Intensitatea masajului este în funcție de natura părului și de starea sănătății lui.

În caz de seboree nu se va efectua masaj în regiunea temporală pentru a nu accelera fluxul sanguin și a nu excita secreția glandelor.

Părului gras îi vom efectua un masaj ușor cu o loțiune specială. Masajul părului uscat va fi realizat în profunzime, iar în cazul căderii părului se va renunța la masaj, o simplă aplicare a produsului folosit în tratamentul respectiv fiind suficientă.

Cum trebuie executat masajul:

— se aplică ambele mîini pe cap: mîna dreaptă în regiunea frontală, iar cea stîngă în regiunea occipitală; degetele rămîn fixate pe pielea capului

— se efectuează mișcări de îndreptare spre creștet, apăsând energice asupra pielii;

— tot cu degetele bine fixate, se execută apoi aceleași mișcări avînd însă mîinile plasate pe părțile laterale ale capului, deasupra urechilor (fig 69);

— cu degetele așezate în aceeași poziție, se execută apoi mișcări circulare. Se desparte părul prin cărări, asupra cărora de o parte și de alta se execută o mișcare de pliere, pînă ce degetele se întîlnesc, apoi mîna stîngă împinge pielea înspre ceafă, iar mîna dreaptă înspre creștet.

Masajul manual se termină printr-o serie de mișcări de mîngîiere, care pornesc de la ceafă spre fiecare umăr.

În același scop poate fi folosit aparatul de înaltă frecvență prevăzut cu un pieptene, care va fi trecut prin păr, efectuînd mișcări de la frunte spre ceafă și de la creștet spre tîmple sau aparatul electric vibrator cu care se imprimă mișcări vibratorii pe pielea capului.

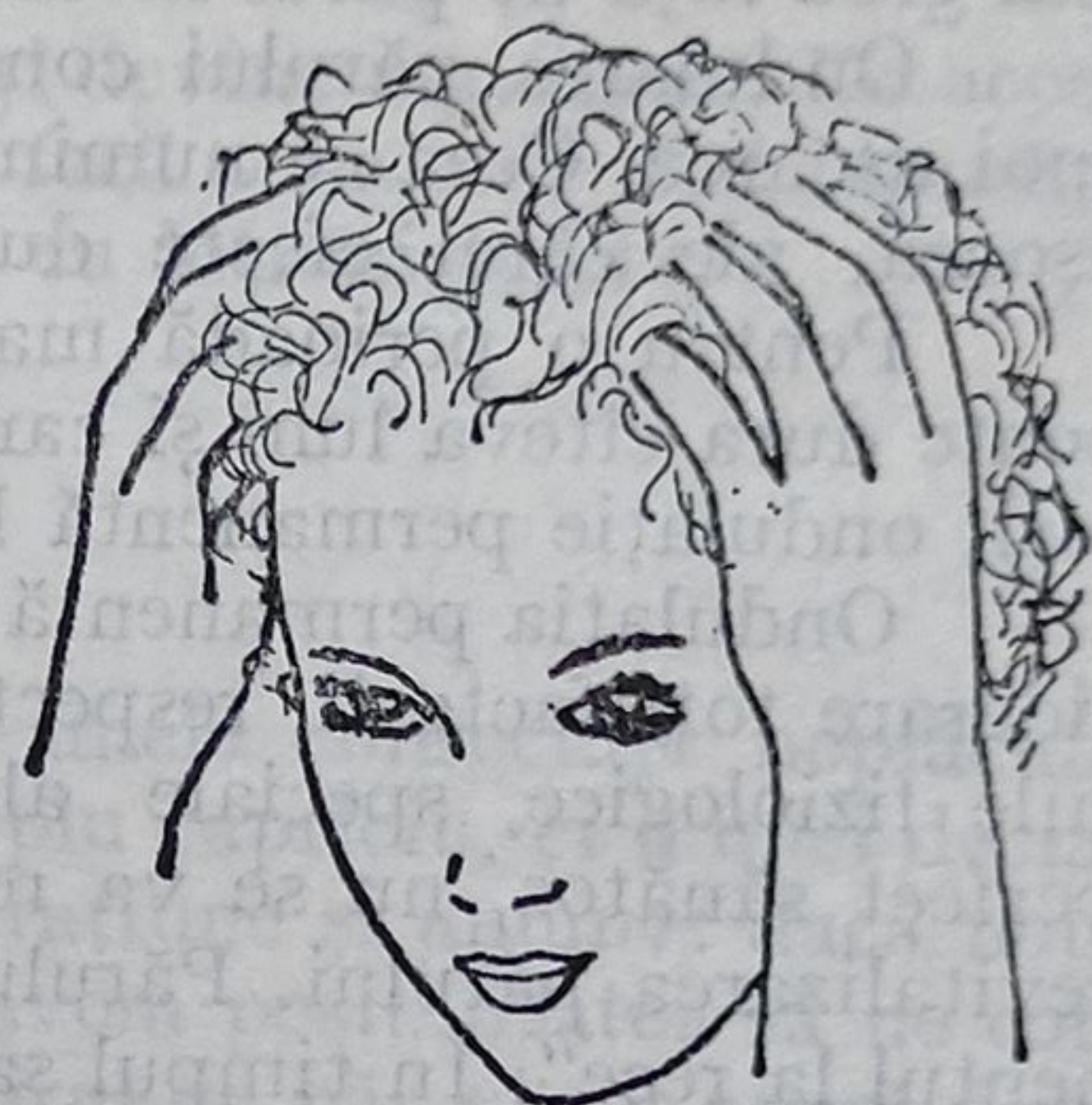


Fig. 69. — Masajul pielii capului

j) Periatul zilnic al părului nu trebuie neglijat

Pentru răspîndirea grăsimii pe toată lungimea părului și debarasarea de praf, impurități, precum și pentru aerisirea lui, părul trebuie periat.

Capul va sta aplecat în față, iar mișcările vor porni de la ceafă spre vîrf, de la dreapta spre stînga și invers (fig. 70 a—c). Părul uscat va fi periat cu forță, atingîndu-se pielea capului. Părul gras va fi periat ușor pentru a nu provoca o excitare a secrețiilor glandulare.

În seboreea gravă periatul nu este indicat.

Părul decolorat, anemic va fi periat în profunzime, dar cu delicatețe.

Părul gras poate fi periat prin introducerea degetelor de la mîna stîngă în păr, iar cu mîna dreaptă executăm periatul fără a atinge rădăcina.



Fig. 70. — Periatul părului

— se efectuează mișcări de îndreptare spre creștet, apăsînd energice asupra pielii;

— tot cu degetele bine fixate, se execută apoi aceleași mișcări avînd însă mîinile plasate pe părțile laterale ale capului, deasupra urechilor (fig 69);

— cu degetele așezate în aceeași poziție, se execută apoi mișcări circulare. Se desparte părul prin cărări, asupra cărora de o parte și de al'ta se execută o mișcare de pliere, pînă ce degetele se întîlnesc, apoi mîna stîngă împinge pielea înspre ceafă, iar mîna dreaptă înspre creștet.

Masajul manual se termină printr-o serie de mișcări de mîngîiere, care pornesc de la ceafă spre fiecare umăr.

În același scop poate fi folosit aparatul de înaltă frecvență prevăzut cu un pieptene, care va fi trecut prin păr, efectuînd mișcări de la frunte spre ceafă și de la creștet spre tîmple sau aparatul electric vibrator cu care se imprimă mișcări vibratorii pe pielea capului.



Fig. 69. — Masajul pielii capului

j) Periatul zilnic al părului nu trebuie neglijat

Pentru răspîndirea grăsimii pe toată lungimea părului și debarasarea de praf, impurități, precum și pentru aerisirea lui, părul trebuie periat.

Capul va sta aplecat în față, iar mișcările vor porni de la ceafă spre vîrf, de la dreapta spre stînga și invers (fig. 70 a—c). Părul uscat va fi periat cu forță, atingîndu-se pielea capului. Părul gras va fi periat ușor pentru a nu provoca o excitare a secrețiilor glandulare.

În seboreea gravă periatul nu este indicat.

Părul decolorat, anemic va fi periat în profunzime, dar cu delicatețe.

Părul gras poate fi periat prin introducerea degetelor de la mîna stîngă în păr, iar cu mîna dreaptă executăm periatul fără a atinge rădăcina.

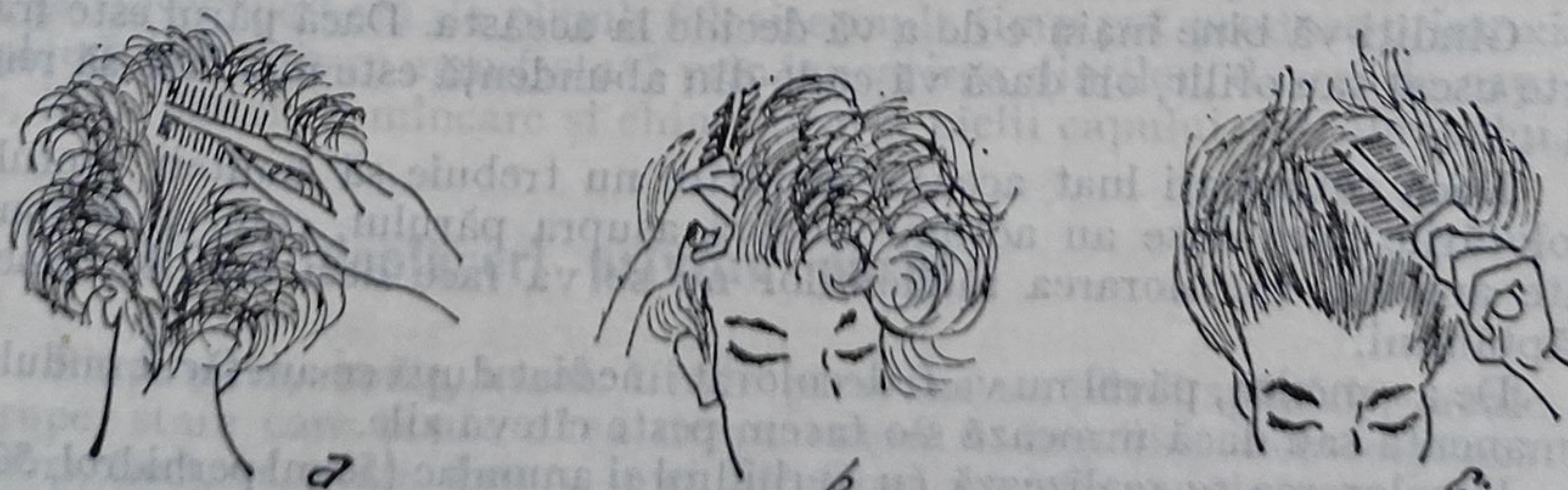


Fig. 70. — Periatul părului

k) Ondulația permanentă

Părul are formă cilindrică. Pentru a fi ondulat, el trebuie lungit și turtit. Căldura anihilează din elasticitatea părului, ceea ce îi dăunează, acesta devenind mai puțin rezistent, rupându-se cu mai multă ușurință, luându-i și din luciul natural. De aceea trebuie luată în considerație natura părului. Cel aspru păstrează un timp mai îndelungat forma ce i s-a dat, dar se ondulează mai greu față de părul moale și elastic unde ondulațiile se obțin mai repede.

Ondularea părului constă în înmuierea acestuia, rularea pe bigudiuri, apoi uscarea. Ceea ce numim curent un simplu coafat este de fapt o operație ușoară, ale cărei efecte durează un timp limitat.

Pentru o perioadă mai lungă se practică ondulația permanentă, care poate dura câteva luni și care cere o tehnică specială, fiind de mai multe feluri: ondulație permanentă la cald, la rece, călduță sau neutră.

Ondulația permanentă se va efectua numai după ce au fost luați în considerare toți factorii, respectiv natura părului, starea de sănătate sau condițiile fiziologice, speciale ale persoanei etc. Dacă firul de păr nu este perfect sănătos, nu se va recurge la „permanent” decât după regenerarea și revitalizarea părului. Părului anemic, sensibil, friabil i se va aplica „permanentul la rece”. În timpul sarcinii, al ciclului, în convalescență după anumite boli infecțioase, în perioadele postoperatorii sau de cădere abundentă de păr, în caz de depresii nervoase, în cursul unor tratamente cu corticosteroizi sau antibiotice, în cazuri de migrene vor fi evitate „permanentele”.

Persoanele care își decolorează părul vor evita permanentul imediat după decolorare. Între aceste două operațiuni este necesar un interval de minimum 15 zile, în care părul va fi tratat cu produse revitalizante: loțiuni cu colesterol, vitamine, polen, lăptișor de matcă etc.

Ce trebuie făcut după permanent

Un tratament de revitalizare a părului este foarte indicat. În acest scop se va face o baie de ulei sau de plante după caz, mai ales dacă părul a fost încrețit prea tare.

Dacă părul este fragil se vor evita fixativele. De asemenea se poate adăuga în apa de clătit părul câteva picături de ulei de ricin sau ulei de măsline.

1) Decolorarea părului

Gândiți-vă bine înainte de a vă decide la aceasta. Dacă părul este fragil, foarte uscat sau ofilit, ori dacă vă cade din abundență este mai bine să renunțați.

Dacă totuși ați luat această hotărâre nu trebuie să omiteți faptul că decolorările prea dese au acțiune nocivă asupra părului, care cu timpul se poate anemia. Decolorarea rădăcinilor nu se va face deci mai devreme de 8 săptămâni.

De asemenea, părul nu va fi decolorat imediat după ce am făcut ondulația permanentă sau dacă urmează s-o facem peste câteva zile.

Decolorarea se realizează cu perhidrol și amoniac (50 ml perhidrol, 50 ml apă, 8 ml amoniac). Într-un recipient de faianță (nu metal) se freacă 1 lingură

făină de grâu cu apa, se adaugă perhidrolul și amoniacul. Făina se adaugă pentru a forma o pastă care să nu se prelingă pe față.

Se fac cărări, se aplică decolorantul întâi la rădăcină (cu ajutorul unei pensule sau unui bețișor pe care am înfășurat un tampon de vată, apoi se piaptănă părul astfel, încât decolorantul să ajungă pînă la vîrfurile părului.

O decolorare mai ușoară se poate obține cu apă oxigenată sau fierbînd 100 g floare de mușetel într-un litru de apă pînă scade la jumătate. Cu această loțiune se udă părul de 2—3 ori pe săptămînă.

Părul decolorat își pierde cu timpul luciul și devine mai uscat. De aceea, se recomandă ca înainte de fiecare spălare să i se facă o baie de ulei vitaminizat și eventual fricțiuni de 2 ori pe săptămînă cu loțiuni tonice.

m) Vopsitul părului

Schimbarea culorii părului are uneori și unele consecințe neplăcute, de aceea ea nu trebuie să fie rezultatul unui simplu capriciu, ci a unei decizii bine gîndite înainte de a trece la o astfel de operațiune și anume: dacă noua culoare ce o dorim ne va avantaja figura, dacă avem posibilitatea să ne continuăm vopsitul cu regularitate, în așa fel încît firul de păr să nu apară după un timp în diferite nuanțe, dar cel mai important lucru de care trebuie ținut seama, sînt anumite consecințe dăunătoare firului de păr, precum și unele intoleranțe care pot apărea sub formă de iritații, mîncărimi, eczeme etc.

În general majoritatea femeilor suportă vopselele fără nici un fel de risc. Se recomandă însă ca înainte de a trece la vopsitul părului să facem un test de întrebuințare, aplicînd puțină vopsea în spatele urechii sau în plica cotului, după ce am șters bine porțiunea respectivă cu alcool. După uscare, procedăm la a doua aplicare. Regiunea respectivă nu va fi spălată timp de 48 ore. Dacă în acest interval de timp nu a apărut nici un fel de roșeață sau usturime, putem recurge la vopsitul părului.

Vopsitul părului va fi evitat în cazuri de surmenaj, anemie, depresiune nervoasă, stări în care capacitatea de sensibilizare este crescută. Dacă părul prezintă o tendință la cădere excesivă, este bine să renunțăm la vopsire.

Pentru vopsitul părului sînt folosite și așa-numitele „regeneratoare” care conțin săruri de plumb sau de argint. Trebuie știut că aceste produse nu sînt cu totul inofensive și folosirea lor trebuie făcută cu multă prudență. De exemplu, produsele pe bază de plumb folosite mult timp pot produce o intoxicație cu plumb (saturnism) manifestată prin înnegrirea dinților, dureri de cap, anemie, lipsa poftelor de mîncare și chiar iritația pielii capului și a obrazului.

n) Unele neplăceri privind părul

Părul șters, moale, uscat. Unele persoane au părul spălăcit, moale, care se rupe, stare care poate avea drept cauză o îngrijire necorespunzătoare. Uneori, însă, se poate datora unei afecțiuni a pielii capului sau unor tulburări în starea generală a individului: oboseală prea mare, o stare febrilă, o

perioadă de alimentație necorespunzătoare, folosirea de produse contraindicate sau permanente repetate prea des etc. În aceste cazuri nu este vorba de lipsă de sebum, ci mai degrabă de modificări în structura firului de păr.

Medicul este singura persoană indicată să fixeze tratamentul adecvat, constând din produse conținând: acizi și alcooli grași, ceruri naturale, lanolină, lecitină, vitamine, derivați de proteine etc.

Transpirație excesivă la cap. Transpirația excesivă nu trebuie confundată cu secreția sebacee a glandelor. Ea se poate datora căldurii excesive, dar uneori și unei dereglări a sistemului neuro-vegetativ. Profilactic, în asemenea cazuri, se recomandă purtatul părului scurt, spălatul des și asigurarea unei bune aerisiri a părului. Curativ, dacă este cazul, se va consulta medicul.

Decolorarea parțială inestetică a părului. Decolorarea parțială a părului poate fi provocată de lipsa de igienă, de impurități care schimbă neuniform culoarea părului, precum și de abuzul de săpun, de apa care conține prea multe săruri de calciu și magneziu, pătind și decolorând firul de păr subțire; unele produse ca briantinele și alte produse cosmetice grase pot aparent închide culoarea părului; fierul de frezat poate înroși șuvițele blonde și îngălbeni părul alb, mai gingaș decât cel de altă culoare. Există și unele riscuri profesionale, care impun luarea măsurilor preventive la locul de muncă.

Firul de păr cu vîrfurile despicate. În acest caz se recomandă tăierea extremităților firelor de păr în fiecare lună pentru a îndepărta părțile afectate. Cauzele acestui neajuns pot fi: un șampon prea degresant, uscatul sub o cască prea caldă, periatul prea brutal cu peria de nylon, un permanent la cald nereușit etc.

o) Încărunțirea părului

Odată cu înaintarea în vîrstă se produc modificări de culoare în sensul, că părul datorită unui proces fiziologic normal încărunțește. Vîrsta la care se produce încărunțirea diferă de la om la om.

De cele mai multe ori, există o legătură între încărunțire și îmbătrînirea pielii, părul urmînd evoluția biologică a tegumentelor. Nu există decât ipoteze asupra cauzelor de încărunțire și anume:

- funcționarea insuficientă a glandei tiroide, părere bazată pe faptul că în boala Basedow părul cade pe alocuri și încărunțesc fire izolate sau chiar șuvițe întregi. Au existat cazuri cînd după tratarea bolii hipertiroidiene, bolnavii au reușit să-și recapete culoarea normală a părului, iar părul să crească din nou;

- anumite stări sufletești pot determina schimbarea culorii. O emoție puternică poate face să albească părul cu încetul, sau chiar brusc de la o zi la alta;

- încărunțirea treptată determinată de stresuri este un fapt curent observat;

- lipsa vitaminelor B, în special a acidului pantotenic;

- starea de boală face ca unele persoane să fie mai puțin preocupate de îngrijirea părului, grăbind astfel apariția părului alb;

— expunerea îndelungată a părului la acțiunea razelor solare puternice poate determina accelerarea încăruntirii;

— regimul alimentar poate influența încăruntirea timpurie.

Pînă în prezent nu există un tratament universal valabil pentru a împiedica încăruntirea. O persoană tînă nu are de ce să fie îngrijorată — din punct de vedere estetic — de apariția părului alb, numai să aibă grijă ca părul să nu prezinte reflexe galbene.

O viață echilibrată, exercițiile de cultură fizică, o alimentație corectă, completă și vitaminizată menține organismul într-o stare generală bună ceea ce poate încetini procesul de încăruntire. Se recomandă ca medicație pe cale orală, printre altele vitaminele complexului B, acidul pantotenic asociat cu acidul paraaminobenzoic, iar local, fricțiuni cu acid pantotenic 5% dizolvat în ulei.

Pentru părul șaten care începe să încăruntească se recomandă folosirea unui decoct de frunze de nuc — 200 g, frunze de castan — 200 g și 2 litri de apă. Acestea se fierb pînă scade amestecul la jumătate.

p) Alopecia seboreică sau seboreea

Hipersecreția glandelor sebacee poate produce alopecia seboreică, afecțiune datorată unei hipersecreții de sebum, care dilată canalul glandei sebacee și eliberează abundant sebum semifluid, care acoperind pielea capului, face ca părul să devină gras, fiind greu de coafat. Această seboree poate fi precedată de un pitiriazis simplu.

Seboreea este întovărășită de hipersecreția glandelor de la nivelul capului, mai ales la bărbați, fenomen mai rar întâlnit la femei; ea evoluează spre forma de alopecie seboreică, urmată de consecințe estetice neplăcute: părul devine gras, se murdărește cu ușurință, capătă un miros neplăcut.

Cauzele seboreei sînt multiple: alimentație necorespunzătoare, prea bogată în zaharuri și lipide, tensiune nervoasă, dereglaj hormonal, unele intoxicații medicamentoase, tratament prea brutal al părului prin folosirea unor produse cosmetice iritante etc.

Se pare că apa mării și soarele pot avea o acțiune favorabilă asupra unor seborei, cu condiția să nu facem abuz de ele.

r) Mătreața

În mod normal, stratul superficial al epidermei se cojește. Uneori această cojire devine anormală, se formează adevărate scuame uscate, fine, de culoare cenușie sau maronie. Acesta este pitiriazisul simplu. Boala este însoțită uneori de mîncărime, alteori de roșeață.

Cauzele apariției acestei afecțiuni pot fi: alimentația, metabolismul grăsimilor; tulburări de digestie; anumite stări nervoase; funcționarea defectuoasă a glandelor sebacee. Neîngrijirea mătreaței prin netratarea seboreei, evoluează spre alopecie și calviție (căderea părului).

Mătreața ia naștere pe pielea uscată și grasă a capului și se manifestă sub două forme: forma grasă, datorită unei secreții excesive a glandelor sebacee și forma uscată, descuamarea fiind consecința unei uscări excesive a pielii capului. Scuamele respective se desprind cu ușurință și cad nealterând firul de păr. Preventiv sînt necesare măsuri de igienă riguroasă a pielii capului, prin spălat, periat, masaj. Periatul trebuie efectuat cu regularitate și cu blîndețe. Pitiriazisul, forma uscată, se întîlnește mai mult la persoanele cu părul des sau creț.

Mătreața poate bloca secreția glandelor sebacee, sufoca părul, putînd determina căderi masive de păr. Folosirea complexului de vitamine B, în special vitamina B, are un rol important în tratamentul mătreații. Mătreața, fiind socotită adesea ca semn de uscăciune a părului, se combate greșit cu briantine și alte preparate grase, care nu fac decît să agraveze situația, dînd și un aspect murdar părului.

s) Căderea părului

Părul de pe cap poate să cadă și fără să apară alopecia.

Acest fenomen este aproape constant pe terenul atins de seboree, care atacă părul de pe cap în mod concentric, cele două unghiuri temporo-frontale și creștetul capului, progresînd cu o viteză variabilă; de obicei, înaintează cu atît mai repede, cu cît începe mai de timpuriu. Căderea care începe tîrziu nu duce niciodată la o chelie completă. Căderea părului în alopecia seboreică privește numai pielea păroasă a capului, în timp ce barba, mustața și sprîncenele își păstrează desimea, iar uneori se constată chiar o îngroșare a sprîncenelor, paralel cu rărirea părului de pe cap. Soarta părului se decide din adolescență, după intensitatea seboreei și a căderii acestuia.

Chelia este o boală de păr a bărbaților. Femeia nu rămîne niciodată fără păr din cauza seboreei; chiar în formele grave, cînd le lipsește părul pe o întindere mare din suprafața capului, cauzele sînt de altă natură, nu seboreică.

De obicei, mătreața mai mult sau mai puțin grasă este primul semn al viitoarei chelii. Nu orice mătreață duce însă neapărat la chelie.

Cauzele căderii părului sînt numeroase și complexe:

- boli infecțioase (gripă, tifos, scarlatină, tuberculoză, sifilis etc.);
- boli ale pielii (seboree, psoriazis);
- tulburări ale sistemului nervos central;
- tulburări ale funcțiilor glandelor cu secreție internă;
- tulburări de nutriție, digestie și metabolism;
- predispoziții înnăscute (alopecia prematură, așa-numita chelie ereditară);
- microorganisme (ciuperci, spori, coci) sau paraziți;
- îmbătrînire timpurie (alopecia presenilă);
- ca un fenomen însoțitor al bătrîneții (alopecia senilă);
- intoxicații datorită ingerării timp îndelungat a unor medicamente foarte active (hipnotice), abuzul de alcool și tutun, acțiunii unor chimicale, soluții sau vapori;

— datorită acțiunii vătămătoare a unor raze, de exemplu tratamentul cu raze X;

— lipsa de aer și de soare, în urma purtării continue pe cap a basma-
lelor, șepcilor, băștilor etc.

Căderea părului poate fi accelerată și în cazul necurățirii pielii capului și a mătreții.

Dintre cauzele trecătoare, amintim: traumatismele repetate prin folo-
sirea bigudiurilor sau strînsorii prea puternice cu ace de păr ca în cazul cocu-
lui; obiceiul de a-și smulge firele de păr din cauza emoției, fenomen denumit
medical „tricotilomanie” și observat la persoane nervoase sau la copiii de
școală.

În cazul unor pierderi de păr de durată, indicînd uneori un dezechili-
bru organic, este necesară consultarea medicului pentru stabilirea tratamen-
tului corespunzător. În situația unei căderi lente nealarmante, combaterea
căderii părului se poate realiza prin băi de plante, ulei sau măduvă de vită și
masaje cu loțiuni vitaminizate.

t) Perucile

Perucile sînt folosite astăzi, atunci cînd intervin cazuri de accidente
grave sau de acele femei care nu dispun de timp pentru a se coafa, folosindu-le
ca orice articol de îmbrăcăminte.

Perucile pot fi realizate din păr natural sau sintetic. Sînt practice, dar
folosirea lor îndelungată poate dăuna sănătății părului.

Perucile se poartă nu numai pentru mascarea unui defect al părului,
ci și pentru înfrumusețare, pentru a satisface un gust al modei. Pentru sănă-
tatea părului, perucile au un dezavantaj: printr-o purtare îndelungată sufocă
pielea capului, împiedicîndu-i respirația. Se recomandă purtatul lor numai
la ocazii, căci părul acoperit are tendința de a deveni mai repede gras și se
aplatizează. O periură blîndă, lentă și prelungită îi va reda strălucirea.

Implantele de păr

Implantele de păr vin să înlocuiască părul căzut din abundență. Im-
plantele se fac în cadrul serviciilor de chirurgie estetică.

u) Trusa pentru îngrijirea părului

- o oglindă cu trei fețe pentru a se putea aranja și părul de la ceafă;
- bigudiuri;
- agrafe;
- o plasă care se aplică peste bigudiuri atunci cînd se usucă părul;
- un aparat de uscat părul;
- șampon adecvat naturii părului care fără a degresa părul să-l curețe
de praf și impurități;
- fixativ înainte de coafat;
- fixativ după coafat pentru fixarea ondulațiilor;

- briantină (numai în cazul în care părul este foarte uscat);
- o loțiune tonică;
- un pieptene din corn de vită, os, ebonit, celuloid, aluminiu etc.

Preferabil este pieptenele din corn de vită, cu dinții mai depărtați la vîrf decît la rădăcină.

Curățirea pieptenului este absolut necesară și se poate face punînd între dinții pieptenului bucățele de vată. Culoarea capătăată de vată arată eficacitatea acestei practici. Cu cît vata rămîne mai puțin murdară, cu atît părul este mai curat.

- o perie aspră care să îndepărteze straturile moarte ale epidermului și mătreața și să întindă pe păr grăsimea naturală produsă de pielea capului.

Peria trebuie să fie suficient de aspră, ca la periat să se producă o ușoară căldură necesară firului de păr.

Pieptenele și peria trebuie să fie obiecte de uz strict personal căci ele pot constitui un mijloc de transmitere a diverselor boli ale pielii și părului.

v) Ce putem folosi pentru îngrijirea părului

Apa și săpunul

Apa pentru spălatul părului trebuie să conțină cît mai puține săruri (să nu fie dură), deoarece irită pielea, iar firele de păr devin friabile. Gradul de duritate a apei poate fi redus prin adaos de bicarbonat de sodiu (o linguriță la un litru de apă). În apa de clătut putem adăuga zeama unei jumătăți de lămîie, o lingură de oțet sau de sare.

Udatul frecvent al părului cu apă rece nu este bun, deoarece bulbul pilos se umflă, părul devine moale, friabil și cade ușor. Spălatul zilnic se recomandă doar atunci cînd transpirația abundentă din cauza condițiilor de muncă impune aceasta. Apa prea caldă va fi evitată.

Cea mai bine suportată este apa de ploaie.

La mare, după baie în mare, se va clăti părul cu apă dulce, în caz contrar se înăsprește, pierde din suplețe și se decolorează. Înainte de spălarea părului se recomandă fricționarea cu untdelemn sau cu ulei de ricin.

Săpunul trebuie să fie cît mai puțin alcalin.

Spălatul prea des al părului nu se recomandă; trebuie să fie în funcție de climat, de poluarea atmosferei, de sănătatea pielii capului și de diverși alți factori. Abuzul nu face decît să excite secreția glandelor sebacee. Același efect îl au și produsele puternic degresante.

Folosirea săpunului la părul uscat nu este indicată deoarece acesta conține substanțe alcaline care iau părului grăsimea lui naturală într-o cantitate mai mare decît este necesar, ceea ce duce la albirea și degenerarea timpurie a părului.

Pentru părul gras folosirea săpunului este indicată în următoarele condiții: să conțină cît mai puține substanțe alcaline, să fie de calitate superioară; să nu fie aplicat direct pe păr, deoarece riscăm să nu-l putem îndepărta complet, ceea ce face ca firul în acele locuri, să se desprindă și să cadă.

Săpunurile medicinale nu vor fi folosite decît la indicația specialistului și nu la întîmplare.

Șampoanele

Cînd vorbim de șamponarea părului înțelegem folosirea la spălare a unui produs a cărui acțiune constă în a debarasa părul de praf, impurități, de fumul care se fixează pe păr în timpul zilei. Un șampon bun trebuie să formeze cu apa o masă spumoasă abundentă, să aibă o acțiune bună detergentă, fără să-i îndepărteze complet sebumul care-i asigură suplețea și să curețe bine fără a lăsa depozit rezidual (fig. 71)

Șampoanele pot fi sub formă: uscată (praf), fluidă sau cremă.

Șamponul sub formă de praf poate exercita o acțiune de curățire mecanică. Se poate folosi amidonul sau pudra de iris, care absorb grăsimea părului. Se aplică pe păr, lăsîndu-l în contact cîteva minute, apoi se perie bine. Șamponul care conține săpun și mici cantități de alcalii se folosește mai puțin datorită alcalinității sale, iar în prezența apei calcaroase formează săpunuri insolubile, care se depun pe firele de păr dîndu-le un aspect șters. În aceste cazuri se impune clătirea cu soluții acide pentru îndepărtarea depozitelor rămase pe păr.

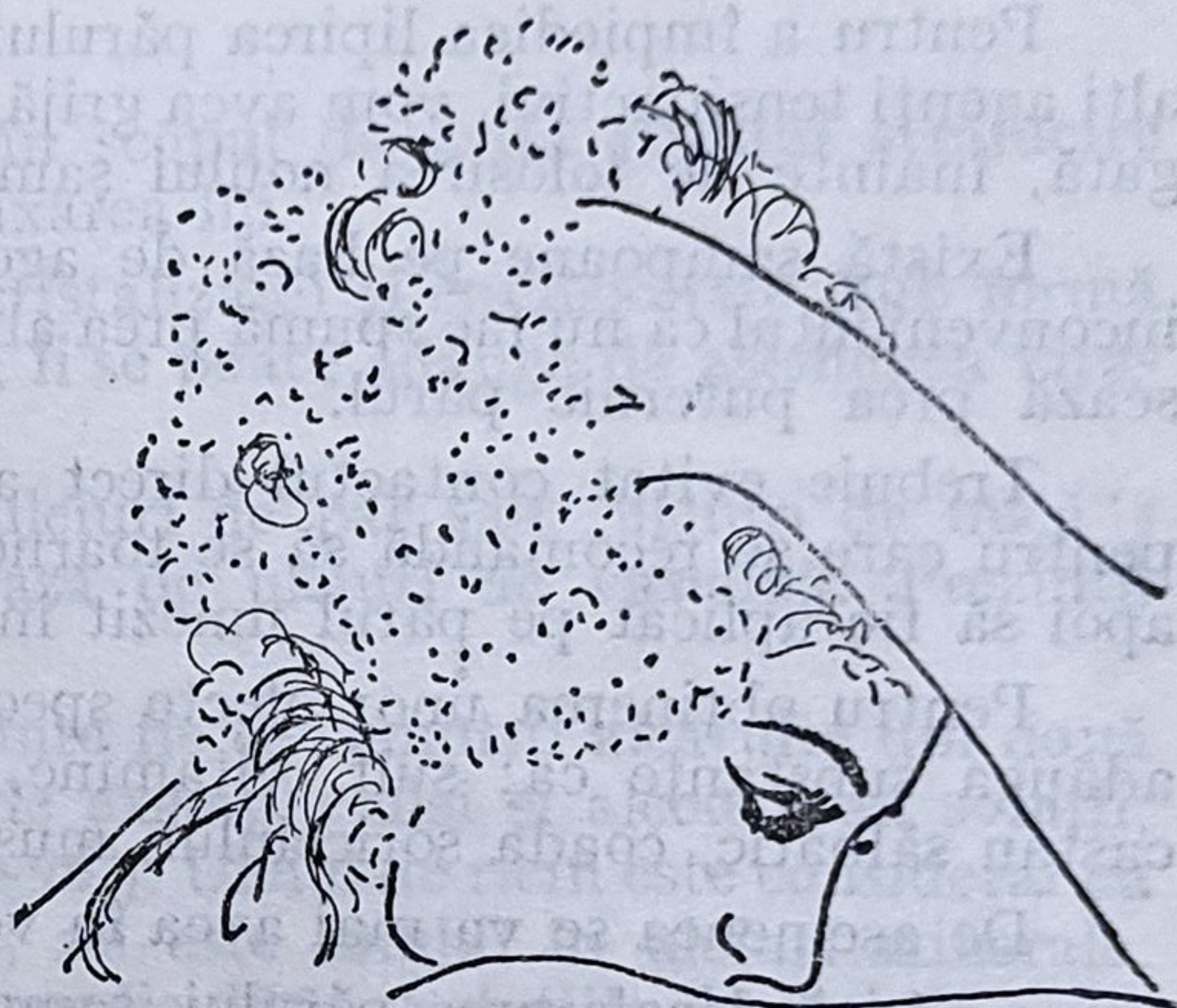


Fig. 71. — Șamponarea părului

Șamponul praf se folosește astfel: dizolvăm conținutul plicului în jumătate litru apă fierbinte și cantitatea obținută se împarte în două părți egale. Părul desfăcut, periat, îl udăm cu apă caldă. Se toarnă pe păr jumătate din soluția de șampon. Părul se masează ușor, blînd, fără a fricționa, apoi se clătește. În cursul primei operații șamponul aproape că nu trebuie să facă spumă.

La reluarea operației, cînd se folosește a doua parte din soluția de șampon, se formează o spumă abundentă, se masează bine, apoi se clătește părul cu apă caldă. Se fac 2—3 clătiri, pentru a îndepărta orice urmă de șampon. Ultimul clătire va fi cu apă mai rece, pentru a întări părul. Pentru a-l face strălucitor se va adăuga suc de la o jumătate de lămîie sau o lingură de oțet.

Șampoanele fără săpun conțin diferite substanțe chimice, așa-numite „detergenți” (alcooli grași, sulfonați și neutralizanți). Acești detergenți fac o spumă tot atît de bună ca și săpunul, dar degresează prea intens părul.

Șamponul sub formă lichidă constă în soluții apoase de săpunuri de potasiu, de trietanolamină, lecitină, gălbenuș de ou etc., cu sau fără alcool.

Unele șampoane lichide conțin agenți tensioactivi anionici (laurilsulfat de amoniu sau trietanolamină) la care se adaugă metilceluloză, lecitină, algi nați etc.; altele sînt pe bază de agenți tensioactivi cationici, care au proprietăți bactericide, se fixează pe păr dîndu-i o anumită suplețe etc. Indiferent de felul lor, li se pot adăuga și alte substanțe ca: vitamine, extracte de plante etc.

Șamponul pe bază de agenți tensioactivi cationici are o deosebită afinitate pentru keratină pe care se fixează dând părului o suplețe deosebită; totuși, din aceeași cauză nu poate fi folosit pentru curățirea părului, deoarece refixează murdăria îndepărtată de detergent. Avînd acțiune antipeliculară este indicat în schimb la clătirea părului, mai ales la persoanele care au mătreață.

Pentru a împiedica lipirea părului prin folosirea unui șampon conținînd alți agenți tensioactivi, vom avea grijă să facem părului o clătire mai îndelungată, înainte de folosirea noului șampon.

Există șampoane pe bază de agenți tensioactivi neionogeni, care au inconvenientul că nu fac spumă prea abundentă, dar au avantajul că nu degresează prea puternic părul.

Trebuie evitat contactul direct al șamponului cu pielea capului, fapt pentru care se recomandă să se toarne șamponul mai întîi în podul palmei, apoi să fie aplicat pe părul umezit în prealabil.

Pentru obținerea unor efecte speciale, în conținutul șamponului se pot adăuga substanțe ca: sulf, vitamine, lecitină, extracte de plante (hamei castan sălbatic, coada șoricelului, mușetel, anason, mentă, salvie etc.)

De asemenea se va mai avea în vedere ca:

- după decolorarea părului, șamponul folosit să fie acid, pentru a neutraliza acțiunea alcalină a produselor folosite la decolorare;

- șamponul utilizat înainte de realizarea ondulației permanente (la cald sau la rece) să fie alcalin, deoarece cel acid frînează acțiunea lichidului folosit la ondulare;

- după efectuarea ondulației permanente, se va folosi un șampon care conține substanțe gresante, care dau suplețe părului.

Se va prefera șamponul cu gălbenuș de ou preparat din două sau trei gălbenușuri de ou care se amestecă cu 30 ml rom și 10 g ulei de ricin. Se fricționează pielea capului, se lasă 1/4 oră, apoi se clătește bine cu apă, adăugîndu-se puțin oțet în ultima apă de clătit.

Șamponul cremă este de consistență vîscoasă, conține ca substanțe de gresare, lanolină și stearați care dau părului după spălare un luciu strălucitor.

Frecarea ușoară a părului cu acest șampon îi întărește rădăcina, împiedicîndu-l să devină casant; împiedică de asemenea formarea mătreaței.

Pentru folosirea lui, se înmoaie părul cu apă caldă și se masează cu puțin șampon-cremă, apoi se clătește părul cu apă caldă. Operația se repetă, după care se clătește din abundență.

Șampoane fabricate de industrie

Șampoane pentru păr uscat — „Bob“, „Miraj“; șampoane pentru păr gras — „Bob“, „Pell-amar“, „Bob Extra“; șampon „Favorit“ pentru toate tipurile de păr; șampon cremă „Adam“; șampon cremă „Eva“; șampon cu extracte vegetale, „Magnolia“; șampon pentru copii „Irinel“; șampoane cu sulf — „Sanda“, „Gerovital“; șampon cu gudron „Gerovital“; șampon

„Faun-antipelicular cu mesteacăn, cu plante, cu urzică, cu extracte de nuc și castan; șampon cu bere „Miraj”; șampon cu ou „Miraj”; șampon cu extracte de plante „Miraj”; șampon cu proteine pentru păr degradat „Miraj”; șampon cu lanolină „Sanda”; șampon cu lămâie „Sanda”; șampon cu ou „Sanda”; șampon cu lapte „Sanda”; șampon „Zefir” cu mușetel, cu urzică, cu bere, cu ciulin.

Briantinele

Sînt preparate cosmetice folosite în scopul de a da părului strălucire și luciu, să-l facă moale și să ajute la fixarea lui.

Briantinele pot fi: lichide, solide (cristalizate) și emulsionate (sub formă de gel). Ele pot fi colorate și parfumate, li se poate adăuga de asemenea vitamina F, lecitină, vitamina A etc.

Briantinele lichide sînt numite și uleiuri de păr sau „uleiuri de nucă”; sînt briantine grase,Nealcoolice, pe bază de uleiuri de vaselină. Prezintă avantajul că nu rîncezesc.

Briantinele alcoolice pot să se prezinte fie ca: emulsii alcătuite din două lichide care nu se amestecă între ele, de exemplu ulei și alcool, sau soluții, ca de exemplu ulei de ricin și alcool (90—96°). Uleiul de ricin este considerat ca fiind indicat pentru sănătatea părului; nu este solubil în uleiuri minerale, fiind solubil în alcool. Se folosește în medie 30%. Soluțiile de ulei de ricin 10% în alcool concentrat sînt folosite mai mult la ondularea părului cu fierul.

Prin înlocuirea uleiului de ricin cu ulei de parafină sau ulei de măsline se obține o briantină sub formă de emulsie, care lăsată în repaus se separă. Se folosește după o prealabilă agitare.

Uleiul de nucă veritabil se prepară din coji proaspete de nuci verzi (10 g/100 g ulei). Este folosit în același scop ca briantina, de persoanele cu părul negru și pentru obținerea unei nuanțe mai închise.

Uleiul de nucă artificial se prepară din ulei de vaselină 20 g, ulei de măsline 50 g, pentru culoare se folosește clorofilă (1 g) sau extract de alcana spiss (1 g); se pot folosi și coloranți de anilină bruni, solubili în grăsimi.

Briantinele solide sau briantinele cristalizate au aceeași compoziție ca și briantinele lichide, la care se adaugă vaselină, cetaceu, ceară de albine, cerezină care-i dau consistență solidă; sînt parfumate și colorate. Folosirea lor este din ce în ce mai restrînsă. Pentru obținerea briantinelor frumos cristalizate acestea trebuie lăsate să se răcească încet, după ce au fost turnate în borcane sau borcănase, încălzite în prealabil.

Briantinele emulsionate sînt emulsii de tip apă în ulei. Pentru emulsio- nare se folosesc substanțe tensioactive neionogene. Prin adaos de soluție de gumă se obține o briantină fixativă.

Briantinele sub formă de gel se obțin prin încălzirea uleiului mineral cu stearat de aluminiu.

Uleiuri de păr și briantine fabricate de industrie

Uleiuri de păr — „Zefir”, „Nivea”, „Chimica”; Briantină filantă „Adam Lux”, Briantină lichidă „Doina”, Briantină cremă „Călin”; Briantină fluidă „Bob”.

Fixativele (lacuri)

Fixativele (lacuri) pentru păr sînt preparate folosite pentru fixarea undulațiilor părului.

Fixativele pot fi creme pe bază de stearați, la care se adaugă aproximativ 1% gumă tragacanta sau fixative pe bază de gelatină, agar-agar, dextrină, gumă arabică etc.

Calitățile fixativului depind de materiile prime utilizate. Un bun lac fixativ trebuie să îndeplinească o serie de condiții și anume:

- să conțină materii prime de calitate superioară;
- să fie pulverizate după un sistem modern;
- să nu lipească părul;
- să nu dăuneze părului;
- să lase părul suplu, să nu-l asprească;
- să nu fie higroscopic;
- să se elimine cu ușurință prin perierea părului.

Lacul în cantitate mică este folositor, în cantitate mare face ca părul să piardă din suplețea lui naturală. Asprit de o cantitate mare de lac, părul dă impresia unei căști. Întotdeauna trebuie îndepărtat stratul anterior de lac.

Pulverizarea se face de la o distanță de 30 cm, deoarece la o distanță mai mică se obține o lăcuire neregulată. Durata vaporizării nu va depăși 10—15 secunde.

Fixative (lacuri) fabricate de industrie

Fixative folosite înainte de coafat — „Farmec“, „Miraj“; fixativ după coafat „Eva“; Lacuri fixative — „Sanda“; „Eva“; „Femina“; „Farmec Lux“, „Mona Lisa“.

Loțiuni sau apele de păr

Îngrijirea părului normal necesită curățirea lui, precum și folosirea unor preparate care să-l întărească și să-l hrănească prin stimularea circulației sîngelui la nivelul pielii capului.

După compoziția lor, ele pot fi folosite în scop estetic, preventiv, cu efecte tonice, dezinfectante sau pentru o ușoară degresare. Ele conțin mai toate alcool care are acțiune tonică dezinfectantă.

O loțiune bună nu trebuie să înțeleze părul, ci să producă o ușoară spumă, fapt care se poate realiza printr-o proporție potrivită a alcoolului și a apei, cea mai indicată fiind 7 părți alcool la 3 părți apă. La amestecul de părți egale de alcool și apă, acțiunea loțiunii este mai puțin degresantă, iar formarea spumei scade intens. Pentru a se evita o acțiune degresantă prea puternică a loțiunilor de păr trebuie folosit alcoolul de 60—70°.

Loțiunile pot conține unul sau mai multe principii active dizolvate sau suspendate în solvenții respectivi, la care se poate adăuga și o substanță emolientă care să greseze părul, ca lecitina, uleiul de măsline, uleiul de avocado etc.

În grupa loțiunilor de păr, un loc deosebit îl ocupă soluțiile conținând chinină, sub formă de clorhidrat sau sulfat.

Loțiunile de păr cu coleserină se folosesc datorită proprietăților hrăitoare. Apa de păr cu coleserină trebuie preparată la rece cu alcool de 95°, în proporție de 2%, dată fiind solubilitatea colesterolului. Preparatul respectiv nu poate fi folosit zilnic din cauza alcoolului, care produce o uscăre excesivă a părului, iritând și pielea capului. Acest inconvenient se poate ameliora prin adaos de ulei de ricin care este solubil în alcool. Soluțiile de coleserină 1% în alcool de 95° sînt folosite în combaterea căderii părului. Aceste soluții, denumite și spirturi de păr, se aplică cu un tampon de vată cu care se fac fricțiuni la rădăcina părului.

S-au propus și preparate contra căderii părului, care conțin coleserină, dizolvată în uleiuri și grăsimi sub formă de emulsii sau de creme pe bază de lanolină.

Alte principii active folosite ca stimulenți pentru creșterea părului sînt: pilocarpina (alcaloid sub formă de clorhidrat sau nitrat solubil în apă și alcool), amoniacul și esența de terebentină; B-naftolul, acidul salicilic, acidul paraaminobenzoic, sulful.

Sulful este folosit în mod deosebit ca medicament specific al seboreei. Soluțiile cu sulf sînt folosite și în tratamentul mătreații.

Pentru stimularea creșterii părului se pot utiliza vitaminele F, E, A, acidul pantotenic și sărurile sale (pantotenat de calciu), hidrolizatele de keratină și cazeină, inozitolul, unii acizi aminați (triptofanul, tirozina, lizina) polenul, lăptișorul de matcă, precum și hormonii estrogeni. Se recomandă ca loțiunile cu hormoni să nu fie folosite decît la prescrierea medicului.

În loțiunile capilare sînt folosite parfumuri, cele mai obișnuite fiind cele de lavandă, bergamot și citronella.

În unitățile farmaceutice se găsesc ca loțiuni pentru păr: „Bromocet” și „Gerovital H₃”. „Bromocetul” are acțiune antiseptică și dezinfectantă și un efect antiseboreic. Nu este iritant pentru țesuturi.

„Gerovitalul H₃” este indicat pentru regenerarea și împiedicarea căderii părului, în caz de seboree și descuamare a pielii, a pruritului, peladei sau ca tratament profilactic. Produsul conține procaină, ca atare se va face proba de toleranță conform indicațiilor din prospect.

Loțiuni tonice pentru păr

I. Chinină sulfurică	0,10 g	II. Chinină clorhidrică	0,20 g
Tanin	0,05 g	Alcool	30 ml
Alcool	60 ml	Apă	70 ml
Apă	80 ml	Parfum	q.s.
Tinctura arnica	10 ml		
Parfum	q.s.		

Preparare. Chinina sulfurică și taninul se dizolvă în alcool, se adaugă restul substanțelor și se amestecă bine.

III. Colesterol	1 g	IV. Ulei de ricin	30 g
Alcool 95°	98 ml	Tinctura Chinae	70 g
Ulei de ricin	1 g	Parfum	q.s.

Se masează pielea capului dimineața și seara.

V.	Frunze de urzică	10 g
	Alcool 50°	90 ml
	Alcool 70°	100 ml
	Vitamina F	5 ml
	Parfum	q.s.

Preparare. Se macerează 14 zile, apoi se stoarce și se filtrează. Tinctura rezultată se toarnă în 100 ml alcool de 70°, apoi se adaugă vitamina F.

Această loțiune menține frumusețea părului și previne căderea părului.

VI.	Mușețel uscat	50 g
	Apă	300 ml
	Alcool	200 ml
	Glicerină	15 g
	Apă de colonie	35 ml

Loțiune indicată pentru părul blond.

Preparare. Mușețelul se menține în amestecul de apă și alcool, timp de 8 zile. Se stoarce, se filtrează, și se adaugă glicerina și apa de colonie.

VII.	Tinctura jaborandi	5 g	VIII.	Pilocarpină nitrică	0,05 g
	Tinctura capsici	2 g		Alcool	10 ml
	Alcool	5 ml		Tinctura de cantaridă	1 g
	Glicerină	10 g		Glicerină	10 g
	Apă	80 ml		Borax	1 g
	Parfum	q.s.		Apă	80 ml
				Parfum	q.s.

Loțiuni contra mătreții

I.	Glicerină	4 g
	Borax	2,50 g
	Rezorcină	2 g
	Sulf coloidal	1,5 g
	Apă distilată	90 ml

Preparare. Se triturează sulful cu glicerina. Se adaugă apa de roze în care se dizolvă boraxul și rezorcina.

II.	Tinctură de cantaridă	2 g
	Tinctură de China	5 g
	Pilocarpină clorhidrică	0,10 g
	Glicerină	5 g
	Cloralhidrat	1 g
	Alcool 70° până la	100 ml

Preparare. Pilocarpina și cloralhidratul se dizolvă în alcool. Se adaugă restul ingredientelor și se amestecă. Loțiunile contra mătreții se folosesc zilnic frecînd pielea capului cu un tampon de vată îmbibat în soluție.

Loțiuni fabricate de industrie

Loțiuni capilare: „Miraj”, „Pell-amar”, „Gerovital”, „Bellatrix”, „Faun”, „Magnolia”.

Loțiune „Bob extra”; Loțiune „București”.

Loțiune antipeliculară „Adam.”

Loțiune pentru păr degresat „Miraj”.

x) Coafura și formele ei

Punerea bigudiurilor este operațiunea cea mai importantă în vederea realizării unei coafuri în condiții bune. Alegerea bigudiurilor se face în funcție de păr. Dacă este lins se vor prefera bigudiurile mici, pentru părul creț, bigudiurile mari. Se udă părul cu fixativul înainte de coafat, sau cu bere (nu prea multă). Se separă părul în meșe, se ridică meșa vertical (nu oblic), se rulează pe bigudiu apoi se fixează cu o agrafă. La ceafă se fac melci care se prind cu un clips (fig. 72)

Se usucă părul bine timp de 30—60 de minute (în raport cu lungimea și desimea părului). Se așteaptă până se răcește părul apoi se scot bigudiurile. Se perie părul dându-i forma care o dorim; în caz că volumul este prea mic se poate recurge la tapatul părului. Se perie ușor apoi se vaporizează lacul fixativ. Pentru a nu avea surpriza neplăcută a „lăsării” părului, se va evita expunerea imediat la aburi sau într-o atmosferă umedă.

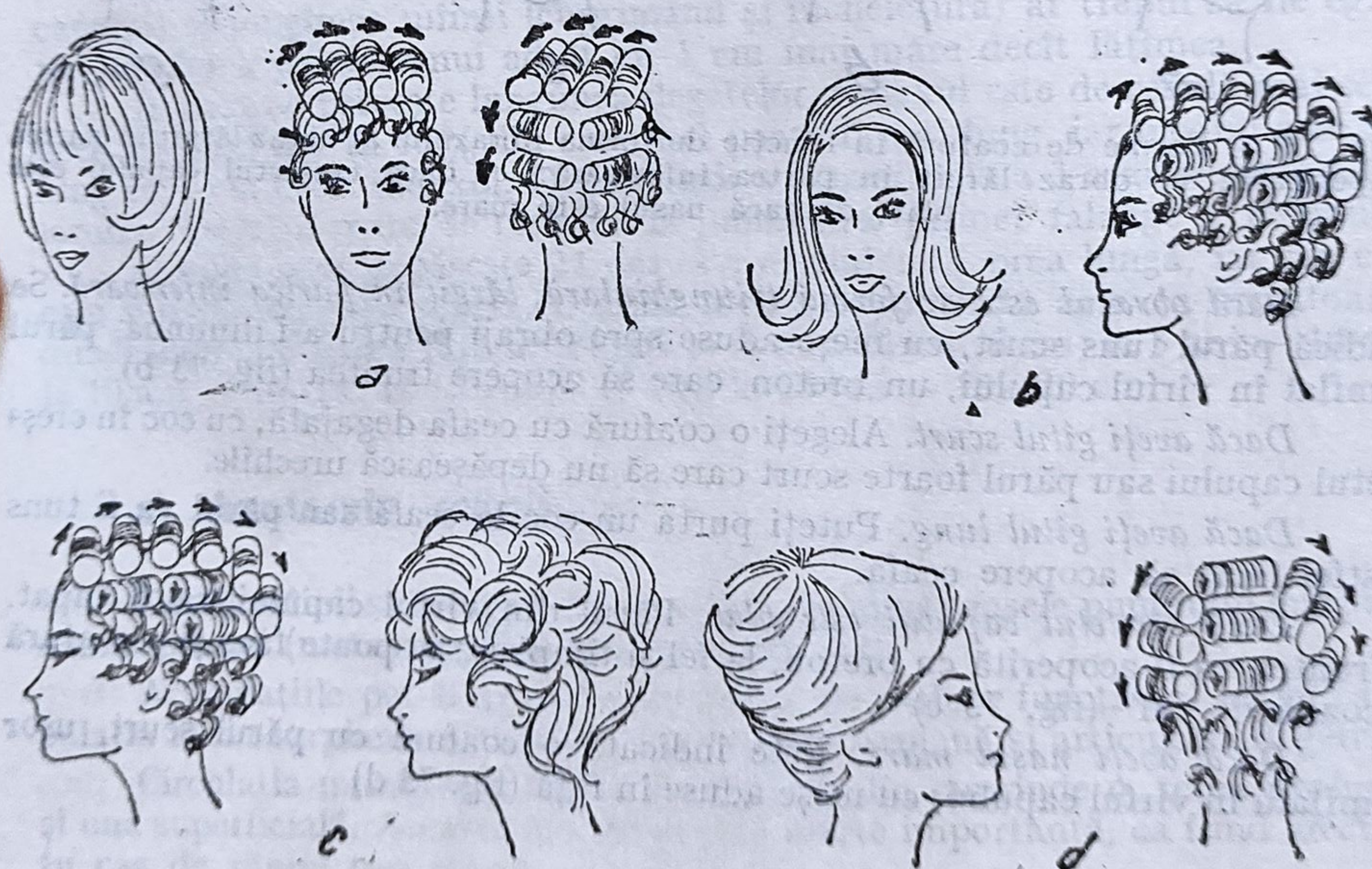


Fig. 72. — Punerea bigudiurilor

Cele mai frumoase coafuri sînt cele naturale, cele mai puțin apretate. Moda privind coafura este bună numai în măsura în care se potrivește cu natura părului, figura și personalitatea dvs.

Esențial este să adaptați coafura stilului dvs. — părul scurt, semi-lung, coadă de cal, umflat pe creștet, strîns la ceafă etc.

y) Coafura în funcție de forma obrazului (fig. 73)

Dacă obrazul este prelung și subțire. Părul va fi scurt, cu breton dacă aveți fruntea înaltă, umflat în dreptul tâmpelor și a maxilarelor.

Dacă obrazul este de formă triunghiulară lărgit în partea superioară. În acest caz se recomandă părul lins în creștet, cu meșe aduse în fața urechilor (fig. 73 a)

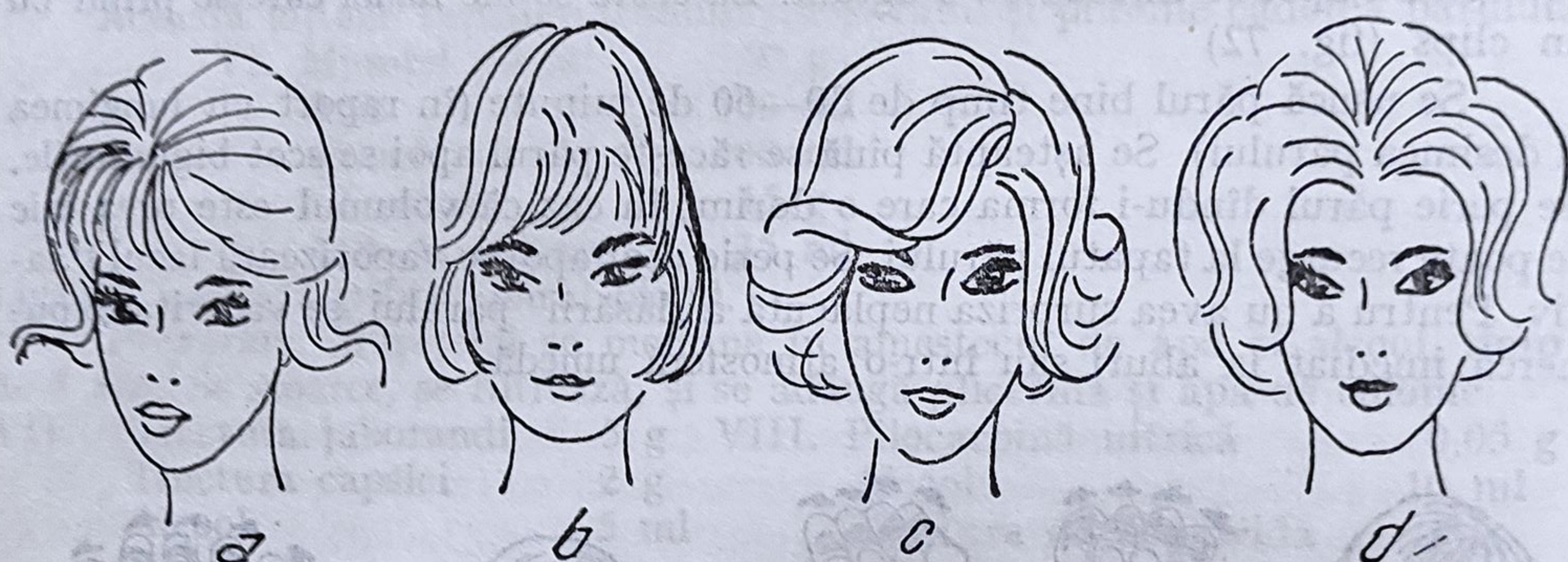


Fig. 73. — Forme de coafură în funcție de forma obrazului a) obraz lărgit în partea superioară; b) obraz lărgit în partea inferioară; c) dacă creștetul capului este plat; d) dacă nasul este mare.

Dacă obrazul este de formă triunghiulară, lărgit în partea inferioară. Se indică părul tuns scurt, cu meșe aduse spre obraji pentru a-i diminua, părul umflat în vârful capului, un breton care să acopere fruntea (fig. 73 b)

Dacă aveți gâtul scurt. Alegeți o coafură cu ceafa degajată, cu coc în creștetul capului sau părul foarte scurt care să nu depășească urechile.

Dacă aveți gâtul lung. Puteți purta un coc la ceafă sau părul va fi tuns astfel încât să acopere ceafa.

Dacă creștetul capului este plat. Părul din vârful capului va fi tapat. Fruntea va fi acoperită cu breton, la fel și tâmpile; se poate face și o coafură „coadă de cal” (fig. 73 c)

Dacă aveți nasul mare. Este indicată o coafură cu părul scurt, ușor umflată în vârful capului, cu meșe aduse în față (fig. 73 d)

z) Părul copiilor

Îngrijirea părului copiilor este aceeași (indiferent de sex) în primii ani de viață. Pe măsură ce cresc, îngrijirea se diferențiază după lungimea părului. Părul băieților va fi spălat cu apă și săpun și apoi bine clătit. Este bine ca băieții să nu poarte părul lung, căci datorită jocului îl expun mai mult la praf și transpirație exagerată. Fetelor li se va spăla părul săptămânal. În celelalte zile, va fi periat cu regularitate, strâns în codițe sau legat cu o bentiță.

Bolile datorită infecțiilor microbiene se întâlnesc mai mult acolo unde nu sînt respectate regulile de igienă. La pubertate, apare mătreața, întii uscată, apoi din ce în ce mai grasă, iar într-o fază mai avansată se observă chiar o cădere exagerată a părului.

În condiții igienice normale se recomandă părul scurt la copiii care trăiesc în colectivități, fapt care înlesnește controlul periodic și identificarea din timp — în vederea izolării și tratamentului — atunci cînd apar unele boli ale părului.

8. MÎINILE, CARTEA NOASTRĂ DE VIZITĂ

Egiptenii și grecii considerau că lungimea mîinii și a degetelor ar trebui să fie proporțională cu lungimea capului, în sensul că lungimea brațului și a pumnului (fără degete) ar trebui să fie de 3 ori mai mare decît lungimea capului. De asemenea, degetul mediu ar trebui să fie a 19-a parte din ansamblul corpului — proporție de care țineau seama și vechii sculptori greci.

Înălțimea capului (măsurată de la protuberanța cefei pînă în vîrfurile capului) și lungimea mîinii (cuprinzînd și încheietura) ar trebui să fie egale, iar lungimea palmei unui adult cu 1 cm mai mare decît lățimea.

În ceea ce privește lungimea degetelor, indexul este de regulă mai scurt decît inelarul dar în 10 % din cazuri el poate fi mai lung, iar mediul este mai lung cu 1 cm decît indexul. Degetul mic se termină la a 3-a articulație a inelarului. Degetul mare se termină la jumătatea primei falange a indexului.

O mînă care depășește 21 cm este considerată prea lungă, iar cea care este sub 18 cm, prea scurtă. O mînă ideală după vîrstă ar avea următoarele dimensiuni (măsurată fără articulație): la nou-născut 6 cm; la 3 ani — 10 cm; la 10 ani — 13 cm; la 15 ani — 16 cm; la 25 ani — 18—20 cm.

a) Anatomia mîinii

Oasele mîinii se compun din: cubitus și radius; oasele pumnului (carpus); oasele palmei (metacarpul) și falangele (fig. 74)

Articulațiile pot fi grupate din punct de vedere funcțional astfel: articulația radio-carpiană, articulația carpo-metacarpiană și articulația degetelor.

Circulația mîinii este foarte dezvoltată. Ea cuprinde o rețea profundă și una superficială. Aceasta din urmă este foarte importantă, ea fiind afectată în caz de rănire sau tăiere.

Trei nervi (cubitalul, radialul și medianul) conferă mîinii o mare sensibilitate în vîrfurile degetelor.

Mușchii mîinii se compun din mai multe grupuri: unul situat la rădăcina degetului mare formînd tenarul, altul — hipotenarul care face să lucreze degetul mic, dar este mai puțin dezvoltat, și tendoanele mușchilor pentru îndoire și extensie.

Două dispozitive speciale ușurează munca mușchilor mîinii: ligamentul inelar anterior al carpului care menține tendoanele într-un jgheab format de

carp la nivelul încheieturii mâinii și sinovialele care înconjură tendoanele și secretă un lichid unsuros care ușurează alunecarea lor.

Forma mâinilor și în special conformația degetului mic și a celui mare poate fi influențată de ereditate: sistemul glandular și mecanismul chimic din interiorul celulelor sau metabolism.

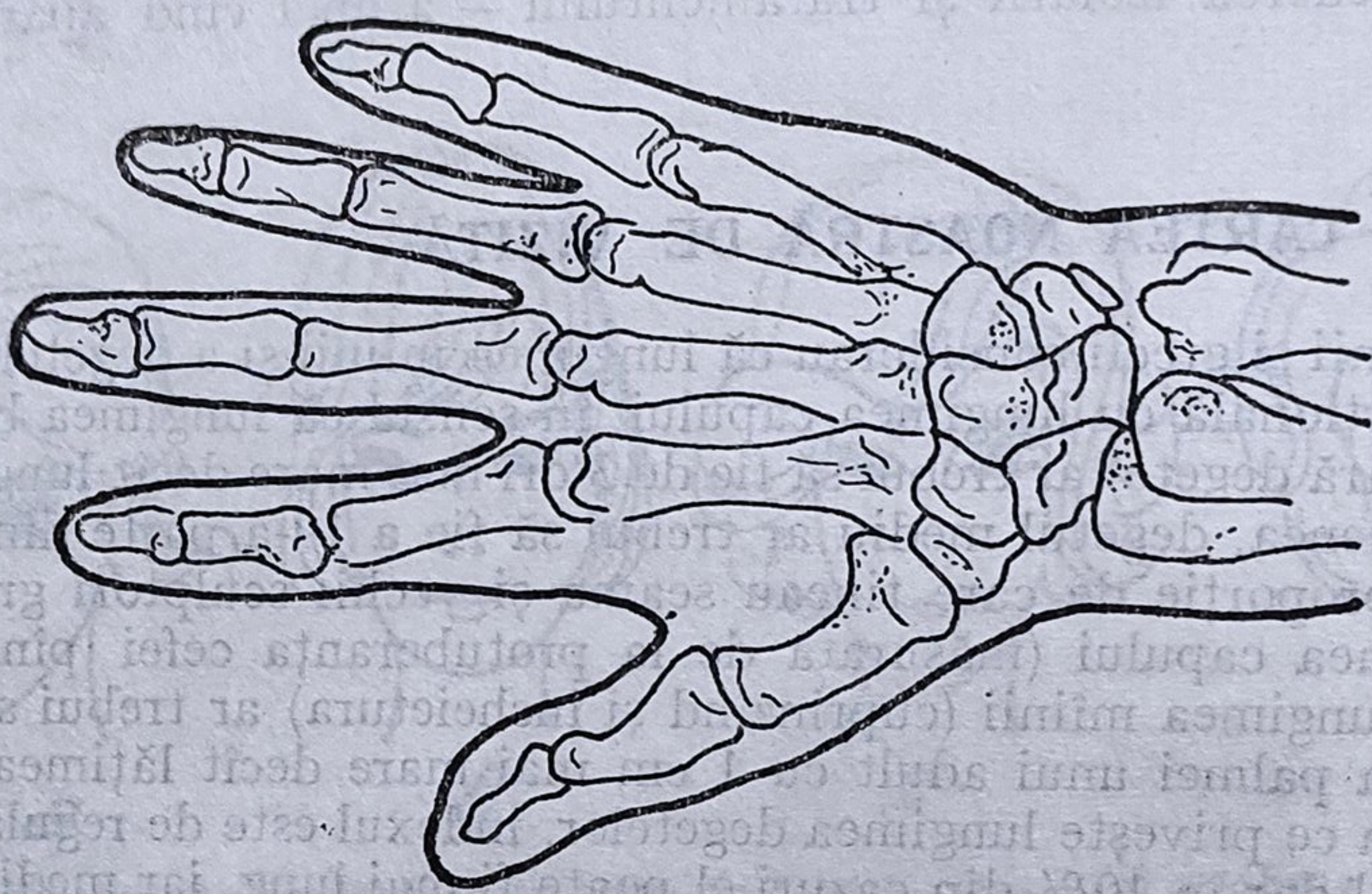


Fig. 74. — Anatomia mâinii

Sistemul endocrin O funcționare defectuoasă a hipofizei, în cazuri grave, poate duce la acromegalie (mîna și degetele devin imense). În schimb insuficiența acestei funcții face ca mîna și degetele să se micșoreze. În caz de hipotiroidie mîinile sînt mici, largi, albe și moi, cu ultima falangă a degetelor foarte scurtă, iar degetul mic foarte ascuțit.

Dimpotrivă, la cei care suferă de hipertiroidie mîna este mare, osoasă, cu degete subțiri.

Compoziția chimică a celulelor. Tensiunea osmotică care imprimă celulelor corpului fermitate sau moliciune influențează și partea cărnosă a mîinii. Astfel, o persoană puternică are degetele rotunjite și viguroase, în timp ce degetele aplatizate și pătrate aparțin de obicei unui om slab.

Modificarea mîinii poate surveni și din alte motive: vîrstă, boală, profesie.

Cu vîrsta mîinile își pierd din elasticitate și suplețe, pielea se usucă și apar acele pete brune atît de inestetice.

Anumite boli ca tuberculoza, afecțiunile respiratorii și circulatorii cronice, guta, reumatismul pot deforma mîinile, modificînd forma degetelor (acestea devin mai noduroase). La schizofrenici mîinile sînt subțiri și roșii, în timp ce la melancolici ele sînt palide și inactive.

Prin exercitarea anumitor profesii (de exemplu, la pianiști, sculptori), mîinile sînt foarte suple iar degetele au vîrfurile ușor spatulate.

b) Îngrijirea mâinilor

Întrucît mâinile sînt supuse zilnic acțiunii unui mare număr de substanțe, care în contact cu pielea pot produce iritarea ei, trebuie să fim preocupați în permanență de îngrijirea și protejarea lor.

Pe lîngă factorii atmosferici (ger, vînt, umezeală, căldură etc.), chiar spălarea cu apă și săpun îndepărtează stratul gras, care constituie așa-numita „manta acidă” a pielii și pe care trebuie să o redăm mâinilor. Trebuie să mai ținem seama de faptul că astăzi detergenții sintetici au înlocuit în mare parte săpunul, că aceștia alterează finețea pielii, favorizînd chiar apariția de eczeme și că sebumul este foarte ușor distrus sau îndepărtat, ceea ce are drept consecință uscarea, crăparea, asprirea pielii mâinilor.

Prin îngrijirea mâinilor, nu se urmărește numai un scop pur estetic, ci și unul de protecție. Se spune că mâinile sînt cartea noastră de vizită, aceasta referîndu-se la modul cum ne comportăm cu ele, cum le îngrijim și în nici un caz, cum le împodobim. Este bine chiar să evităm prea multe podoabe pe mâini, care să împiedice circulația sîngelui.

Curățirea mâinilor se impune să fie făcută cît mai des și după orice fel de activitate. În felul acesta se îndepărtează substanțele iritante, se micșorează riscul apariției dermatitelor de contact. Agenții de curățire nu trebuie să fie prea alcalini, abrazivi sau să producă o degresare excesivă a pielii.

Curățirea mâinilor va fi efectuată cu o perie aspră; se perie bine podul palmei, falangele și se insistă asupra unghiilor. Pentru îndepărtarea unor pete de pe mâini se poate folosi și piatra ponce umezită în prealabil cu apă.

Apa prea rece sau prea fierbinte nu se recomandă. După spălat, mâinile vor fi șterse cu grijă și unse cu cremă hidratantă (fig. 75).

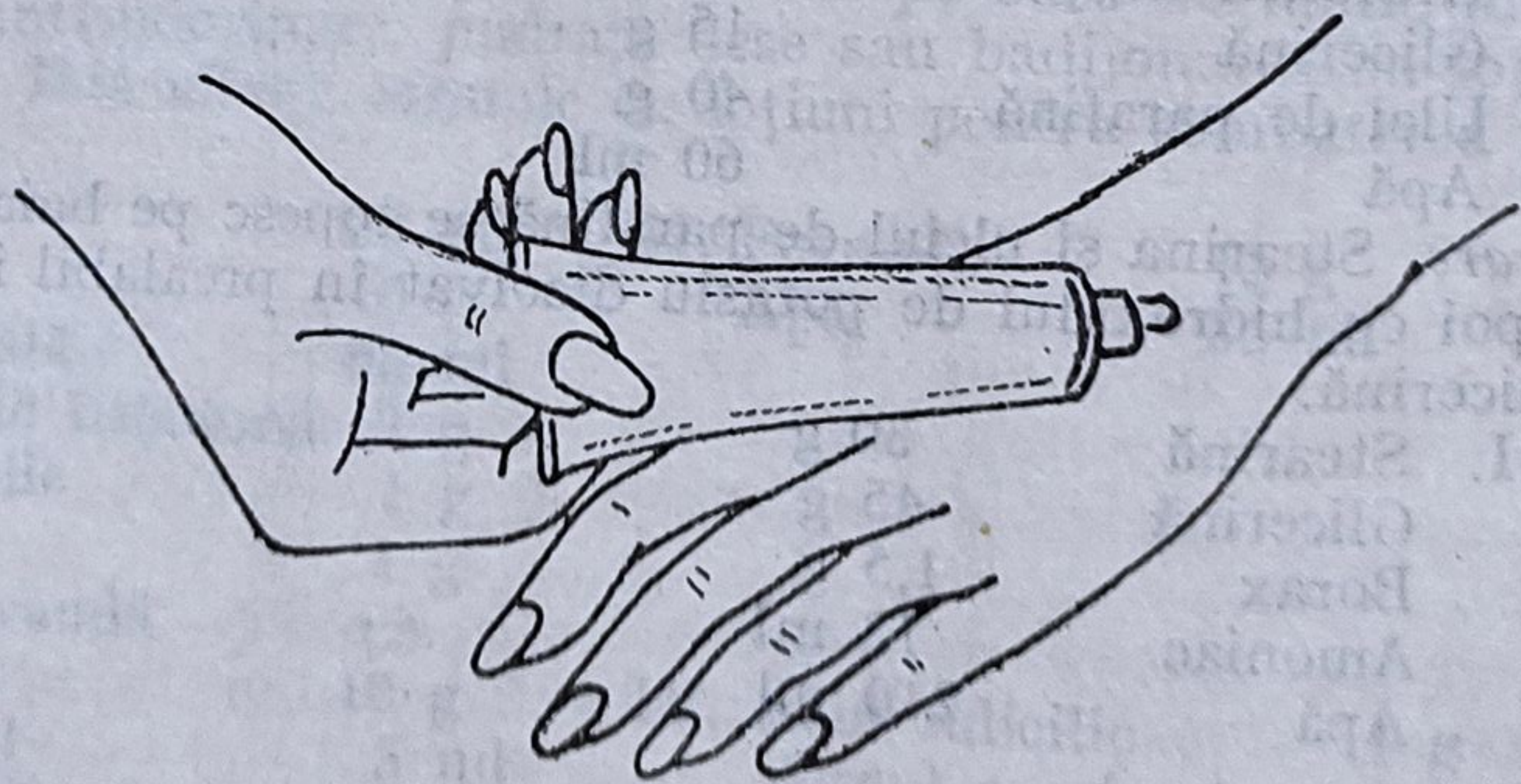


Fig. 75. — Ungerea mâinilor cu cremă

Săpunul va fi de bună calitate, cu un procent mic de substanțe alcaline, care să nu distrugă aciditatea pielii. Persoanele care prezintă intoleranță la săpun sau au pielea foarte sensibilă pot folosi uleiurile sulfonate.

Persoanele care nu au condiții convenabile de spălare, care nu-și pot părăsi locul de muncă sau în călătorii, pot folosi preparatele anhidre, denumite de fapt impropriu anhidre, deoarece ele conțin oarecare cantitate de

apă, ca spre exemplu soluția de alcool polivinilic, care printr-o simplă frecare, timp de câteva secunde, îndepărtează grăsimea și murdăria de pe mâini.

Preparatele anhidre pentru curățirea mâinilor se pot prezenta sub formă lichidă, sub formă de cremă, geluri, ca atare sau în flacoane presurizate — aerosoli.

c) Produse folosite la îngrijirea mâinilor

Produsele folosite la îngrijirea mâinilor au drept scop înlăturarea urmărilor acțiunii nocive a diferitelor substanțe și menirea să contribuie la restabilirea stării normale a pielii.

Sebumul, care menține suplețea ce asigură protecția pielii, este mereu îndepărtat prin spălarea cu săpun sau detergenți. De aceea, pielea se usucă foarte ușor, capătă un aspect solzos și pot apărea și fisuri care constituie o ușă deschisă pentru diferite infecții sau dermatite.

Cremele sau loțiunile destinate unei îngrijiri obișnuite a pielii trebuie să formeze pe piele un strat asemănător celui format de sebum și să mențină o umiditate convenabilă a acesteia; să dea netezime și suplețe, fără a o îngroșa în mod excesiv; să fie ușor de aplicat având consistența corespunzătoare; să poată fi ușor îndepărtate.

Cremele și emulsiile pentru îngrijirea mâinilor sînt în mod obișnuit creme pe bază de stearați (creme evanescente) care conțin un mic exces de acid stearic, un umectant ca glicerină și apă.

Iată câteva formule pe care le putem prepara singure.

I. Stearină	20 g
Hidroxid de potasiu	0,80 g
Glicerină	15 g
Ulei de parafină	40 g
Apă	60 ml

Preparare. Stearina și uleiul de parafină se topesc pe baia de apă. Se saponifică apoi cu hidroxidul de potasiu dizolvat în prealabil în amestecul de apă și glicerină.

II. Stearină	30 g
Glicerină	45 g
Borax	1,5 g
Amoniac	12 ml
Apă	210 ml

Emulsii

I. Stearină	5 g	II. Stearină	5 g
Trietanolamină	2 g	Trietanolamină	2 g
Lanolină anhidră	1 g	Lanolină anhidră	5 g
Ceară de albine	1 g	Apă	88 ml
Glicerină	4 g		
Ulei de parafină	40 g		
Apă	47 ml		
Parfum	q.s.		

Preparare. Substanțele grase se topesc pe baia de apă. Se adaugă amestecul de trietanolamină și apă încălzită în prealabil.

Se amestecă pînă la răcire. Se parfumează.

Loțiuni neuleioase și mucilagii

I. Glicerină	45 g	II. Glicerină	60 g
Apă	40 ml	Suc de lămîie	20 ml
Apă oxigenată	15 ml	Tinctură de benzoe	20 pic.
Parfum	q. s.		
III. Guma tragacanta	1 g		
Glicerină	5 g		
Oxid de titan	1 g		
Apă	43 ml		
Parfum	q. s.		

Preparare. Se încorporează guma în glicerină și se adaugă apa. După 24 de ore se încorporează oxidul de titan, amestecînd pînă la omogenizare. Se parfumează. În această grupă poate fi inclus și glicerolatul de amidon.

d) Mîinile și suferințele lor

Mîinile care transpiră exagerat Acest neajuns se poate datora dezechilibrului neurovegetativ agravat de emoții sau unor boli profesionale (chimiști, coafeze etc.). Transpirația mîinilor poate avea loc și în urma unei încălziri excesive în timpul executării anumitor munci sau a unei aerisiri insuficiente.

Prezentarea la medic este necesară pentru stabilirea diagnosticului și indicarea tratamentului. Local se recomandă fricțiuni cu alcool camforat sau folosirea la spălat a unui săpun medicinal pe bază de tanin, masaje ușoare cu produse antisudoripare, pudraje dese sau badijonarea cu loțiuni contra transpirației. Iată cîteva formule de loțiuni pentru combaterea transpirației mîinilor:

I. Alcool	20 ml	II. Formol	15 g
Formol	10 g	Apă	85 ml
Apă distilată	66 ml		
Tinctură de beladonă	2 g		
Acid salicilic	1 g		
Rezorcină	1 g		
Ulei de lavandă	q. s.		
III. Formol	10 g	IV. Acid salicilic	1 g
Perhidrol	3 ml	Alcool camforat	99 ml
Apă distilată	87 ml		

Pudre contra transpirației mîinilor

I. Acid salicilic	0,50 g	II. Oxid de zinc	20 g
Acid benzoic	0,50 g	Tanin	5 g
Acid boric	19 g	Licopodiu	15 g
Talc	80 g	Talc	60 g
III. Talc	80 g		
Licopodiu	20 g		

Mâini pătate. Datorită unei acumulări de pigment în straturile profunde ale epidermei, dosul mâinilor se pătează mai ales dacă am depășit vârsta de 50 de ani. Se va încerca mai întâi un tratament cu apă oxigenată sub formă de loțiune sau cremă. În caz de eșec, medicul dermatolog va hotărî tratamentul pentru fiecare caz în parte (crioterapie, peeling etc.)

Pentru albirea mâinilor recomandăm următoarele formule:

I. Glicerină	40 g	II. Glicerolat de amidon	42 g
Apă oxigenată	17 ml	Oxid de zinc	5 g
Soluție de amoniac	3 ml	Tinctură de benzoe	3 g
III. Precipitat alb de mercur	1 g		
Bismut subnitric	2 g		
Acid salicilic	0,50 g		
Cold-cremă	30 g		

Mâini roșii și umflate. Cauza principală poate fi folosirea apei reci, dar uneori intervin și anumite tulburări endocrine. Băile alternative ale mâinilor, prin înfundarea în apă rece și caldă sînt foarte recomandate.

Dacă mâinile se învinețesc, în locul apei reci se poate folosi apa caldută, la care se adaugă o lingură de făină de muștar. Pentru a împiedica umflarea mâinilor, se poate activa circulația sanguină, masînd degetele înspre încheietura mîinii. În cazul mâinilor roșii, se impune îmbogățirea alimentației cu alimente conținînd vitamina A (morcovi, ficat, spanac, unt, piersici etc.). Albirea mâinilor se poate obține prin aplicarea unei paste conținînd o linguriță de glicerină, zeama unei jumătăți de lămîie, o linguriță de apă oxigenată și amidon.

Un truc pentru albirea mâinilor constă în ținerea lor ridicate deasupra capului atît cît se numără pînă la o sută.

Degerăturile apar în anotimpul rece și umed.

Ca măsuri preventive sînt indicate băile alternative calde și reci, fricțiuni cu alcool camforat sau masaje cu cremă cu ihtiol, rezorcină, tanin.

Eczema. Ea poate apare după folosirea de detergenți, sodă, derivați de petrol și uneori la persoanele care prezintă o hipersensibilitate la cele mai elementare produse, ca săpunul de exemplu.

Deci trebuie să fie eliminată cauza care a provocat apariția eczemei. Dacă acest lucru este imposibil, mâinile vor fi protejate cu mănuși de cauciuc. În cazuri rebele se vor folosi medicamente „desensibilizante” și cure de vitamine: A, B, E, D și F.

Pielea mâinilor prezintă crăpături. Lipsa de elasticitate și suplețe a pielii mâinilor poate fi cauzată și de o insuficientă cantitate de apă în stratul cornos al pielii.

În acest caz este necesară rehidratarea pielii, ceea ce nu se poate obține printr-un simplu contact al pielii cu apa; este necesar și un emolient, un produs care aplicat pe pielea uscată și neflexibilă să producă un efect de înmuiere, prin regularizarea procentului de apă necesar stratului cornos.

Dar pielea crăpată poate fi și consecința lipsei de lipide la suprafața ei.

Se impun cîteva precauții și anume:

- nu se vor expune mâinile fără mănuși la frig excesiv;
- nu se va ieși cu mâinile umede la aer rece;

— nu se vor încălzi mâinile la o sursă de căldură prea mare;

— nu se vor spăla cu apă prea rece sau prea fierbinte;

— după fiecare spălat, se va aplica o cremă.

Se va evita folosirea glicerinei pure care accentuează uscăciunea pielii.

Pentru prevenirea crăpăturilor mâinilor se poate folosi orice cremă pe bază de stearați sau emolientă.

Pentru mâinile aspre este indicată săptămânal o baie cu ulei de măsline caldă sau aplicații săptămânale de parafină caldă, care mențin suplețea pielii. În acest scop se încălzesc pe baie de apă 50 g parafină solidă, 25 g ulei de parafină și 5 g lanolină. Se aplică cu ajutorul unei pensule.

Pentru regenerarea epidermei se recomandă o baie de sare (100 g la litru de apă caldă, timp de 5—10 minute).

De asemenea, introducerea mâinilor de mai multe ori pe zi într-un decoct de stejar (30 g coajă de stejar se fierbe timp de o jumătate de oră într-un litru de apă) are un efect bun în cazul mâinilor crăpate.

Preparate pentru îngrijirea mâinilor crăpate

I. Lanolină	20 g	II. Balsam de Peru	2 g
Vaselina	35 g	Lanolină anhidră	10 g
Ulei de bergamot	0,5 g	Vaselina	20 g
Apă	10 ml	Apă	15 ml

Atenție! Prima formulă se va aplica numai seara, expunerea la soare favorizând apariția petelor.

III. Tanin	2 g
Balsam de Peru	4 g
Lanolină anhidră	20 g
Vaselina	40 g
Apă	34 ml

Preparare. Taninul se dizolvă în apă, soluția caldă se încorporează în amestecul de lanolină-vaselină topit pe baie de apă. După răcire se adaugă balsam de Peru.

e) Ocrotirea mâinilor

În foarte multe domenii de activitate, mâinile sînt supuse acțiunii diferitelor substanțe: acizi, alcali, rezine sintetice, coloranți, insecticide, petrol, solvenți, coloranți, lubrefianți și altele, care pot provoca reacții inflamatorii, eczeme, dermatite. Pe lângă măsurile generale de protecție (mănuși, alifii protectoare) se va acorda o îngrijire specială după fiecare caz în parte.

Mâinile care au suferit acțiunea vătămătoare a sodei sau a leșilor alcaline vor fi spălate cu oțet diluat sau frecate cu o felie de lămîie.

Există creme care protejează pielea împotriva iritanților solubili în apă și creme împotriva iritanților solubili în ulei. Prima categorie de creme este folosită atunci cînd pielea vine în contact un timp mai îndelungat cu soluțiile apoase conținînd diverse substanțe iritante, cînd se poate produce o macerare a pielii și apar diferite leziuni. O metodă simplă prevede ungerea mâinilor cu vaselină, în care s-a adăugat 18% oxid de zinc. Aceasta nu asigură însă o

— nu se vor încălzi mâinile la o sursă de căldură prea mare;

— nu se vor spăla cu apă prea rece sau prea fierbinte;

— după fiecare spălat, se va aplica o cremă.

Se va evita folosirea glicerinei pure care accentuează uscăciunea pielii.

Pentru prevenirea crăpăturilor mâinilor se poate folosi orice cremă pe bază de stearați sau emolientă.

Pentru mâinile aspre este indicată săptămânal o baie cu ulei de măsline caldă sau aplicații săptămânale de parafină caldă, care mențin suplețea pielii. În acest scop se încălzesc pe baia de apă 50 g parafină solidă, 25 g ulei de parafină și 5 g lanolină. Se aplică cu ajutorul unei pensule.

Pentru regenerarea epidermei se recomandă o baie de sare (100 g la litru de apă caldă, timp de 5—10 minute).

De asemenea, introducerea mâinilor de mai multe ori pe zi într-un decoct de stejar (30 g coajă de stejar se fierbe timp de o jumătate de oră într-un litru de apă) are un efect bun în cazul mâinilor crăpate.

Preparate pentru îngrijirea mâinilor crăpate

I. Lanolină	20 g	II. Balsam de Peru	2 g
Vaselină	35 g	Lanolină anhidră	10 g
Ulei de bergamot	0,5 g	Vaselină	20 g
Apă	10 ml	Apă	15 ml

Atenție! Prima formulă se va aplica numai seara, expunerea la soare favorizând apariția petelor.

III. Tanin	2 g
Balsam de Peru	4 g
Lanolină anhidră	20 g
Vaselină	40 g
Apă	34 ml

Preparare. Taninul se dizolvă în apă, soluția caldă se încorporează în amestecul de lanolină-vaselină topit pe baia de apă. După răcire se adaugă balsam de Peru.

e) Ocrotirea mâinilor

În foarte multe domenii de activitate, mâinile sînt supuse acțiunii diferitelor substanțe: acizi, alcali, rezine sintetice, coloranți, insecticide, petrol, solvenți, coloranți, lubrefianți și altele, care pot provoca reacții inflamatorii, eczeme, dermatite. Pe lângă măsurile generale de protecție (mănuși, alifii protectoare) se va acorda o îngrijire specială după fiecare caz în parte.

Mâinile care au suferit acțiunea vătămătoare a sodei sau a leșiilor alcaline vor fi spălate cu oțet diluat sau frecate cu o felie de lămîie.

Există creme care protejează pielea împotriva iritanților solubili în apă și creme împotriva iritanților solubili în ulei. Prima categorie de creme este folosită atunci cînd pielea vine în contact un timp mai îndelungat cu soluțiile apoase conținînd diverse substanțe iritante, cînd se poate produce o macerare a pielii și apar diferite leziuni. O metodă simplă prevede ungerea mâinilor cu vaselină, în care s-a adăugat 18% oxid de zinc. Aceasta nu asigură însă o

protecție suficientă, fiind necesar un adaos de silicone. Aceste creme prezintă avantajul de a forma un strat aderent de piele, rezistent la mișcări; previn crăparea mâinilor, nu sînt toxice și nu provoacă iritații sau alergii. Se recomandă persoanelor care lucrează în spălătorii, la mașinile de spălat vase, în industrie sau chiar la treburi gospodărești care obligă ținerea mâinilor mult timp în apă. Concentrația uzuală în silicone este 1—2%, în industrie ea putînd crește pînă la 3%.

În mediul industrial unde soluțiile sînt toxice, este necesară aplicarea unui film de nitroceluloză sau a unei gume rezine care însă, la terminarea lucrului, nu poate fi îndepărtat decît cu solvenți organici, după care se vor unge mâinile cu o cremă emolientă, iar în timpul nopții se recomandă purtarea de mănuși.

A doua categorie de creme protectoare este formată din cele care protejează pielea împotriva solvenților și grăsimilor și care trebuie să cuprindă substanțe insolubile în solvenți organici și uleiuri. Ele se prepară din trietanolamină sau alginat de sodiu, metilceluloză, gumă tragacanta. Cînd sînt încorporate în mediu apos trebuie lăsate să se usuce pentru a forma filme, care nu pot fi îndepărtate ușor cu apă, dar care pot fi îndepărtate de săpunuri sau alcalii.

O cremă protectoare împotriva murdăriei uscate (praf, noroi) o putem prepara din:

Caolin	25 g
Acid stearic	10 g
Alcool cetilic	5 g
Lanolină	5 g
Vaselina	3 g
Hidroxid de sodiu	1 g
Apă	100 ml

Preparare. Acidul stearic, alcoolul cetilic, lanolina, vaselina se topesc pe baia de apă.

Hidroxidul de sodiu se dizolvă în apă și se încorporează treptat în primul amestec.

Caolinul se triturează în mojar cu puțină cremă, după care se aduce restul de cremă.

Cremă protectoare pe bază de siliconă:

Siliconă fluidă	30 g
Metilceluloză	4 g
Apă	66 ml

Preparare. Silicona se amestecă cu metilceluloza, se adaugă apă încălzită la 80° și se amestecă.

Cremă protectoare

Alcool cetilic	5 g
Acid stearic	2 g
Ulei mineral	15 g
Span 80	5 g

Obişnuiţi-vă să purtaţi mănuşi. Există diferite feluri de mănuşi. Aşa zisele „mănuşi pentru noapte” au drept scop hrănirea pielii mâinilor, ele îmbrăcându-se după ce pielea a fost bine unsă cu o cremă nutritivă. Trebuie să fie de preferinţă din bumbac şi puţin mai largi pentru a nu ne jena în timpul nopţii.

Mănuşile de protecţie din cauciuc sau material plastic protejează mâinile împotriva substanţelor iritante cu care sîntem obligate să venim în contact (fig. 76)

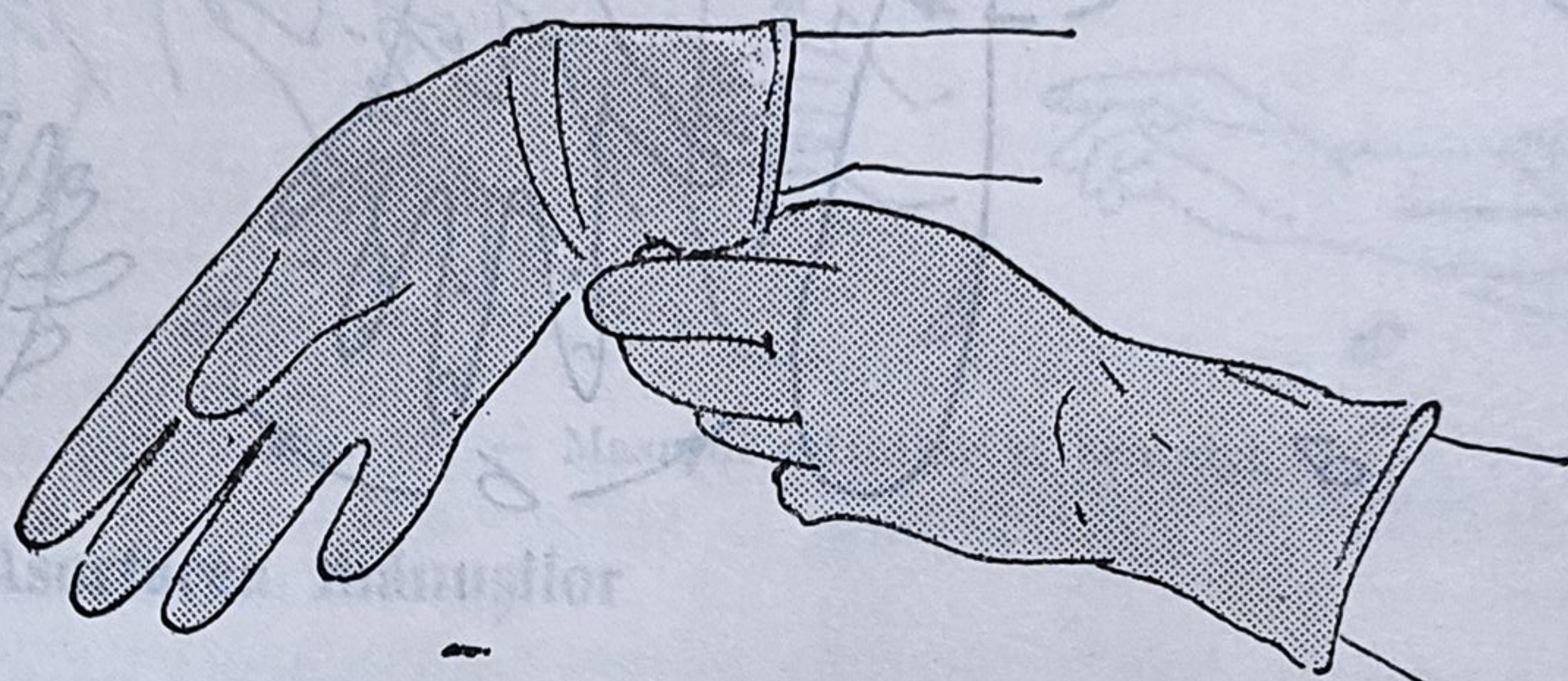


Fig. 76. — Ocrotirea mâinilor prin purtarea mănuşilor

Chiar dacă purtarea mănuşilor vă incomodează, cu puţină perseverenţă veţi ajunge să vă obişnuiţi. Să nu uităm că medicii chirurghi operează numai cu mănuşi şi fineţea muncii lor n-o putem compara cu nici o altă muncă.

Pentru a le putea scoate cu uşurinţă se recomandă pudrarea lor cu talc.

f) **Exerciţii pentru supleţea mâinilor**

Exerciţiile respective sînt indicate pentru a menţine articulaţiile suple, combătînd anchiloza. Dansatoarele şi pianistele de profesie fac această gimnastică, unele pentru a înfrumuseţa mâinile, altele pentru a păstra flexibilitatea degetelor.

Indicăm cîteva exerciţii simple (77 a—h):

- se descrie cu încheietura mîinii un opt (fig. 77 a);
- se răsfiră degetele la maximum pe măsură ce se roteşte încheietura (fig. 77 b);
- se presează două mingi de cauciuc cu două degete; apoi cu toate degetele (fig. 77 c);
- se pliază fiecare deget în parte, apoi se destinde (fig. 77 d);
- se închide palma strîngînd degetul mare în scobitura mîinii (fig. 77 e);
- cu palmele în sus se îndoaie degetele spre încheietura mîinii (fig. 77 f);
- se execută mişcări ca la pian (fig. 77 g);

- se execută mișcări circulare pe rînd cu fiecare deget în parte (77 h);
 - se deschid și se închid brusc mîinile;
 - se lasă mîna să cadă în față, apoi în spate.
- Exercițiile se execută de 5 pînă la 10 ori fiecare.

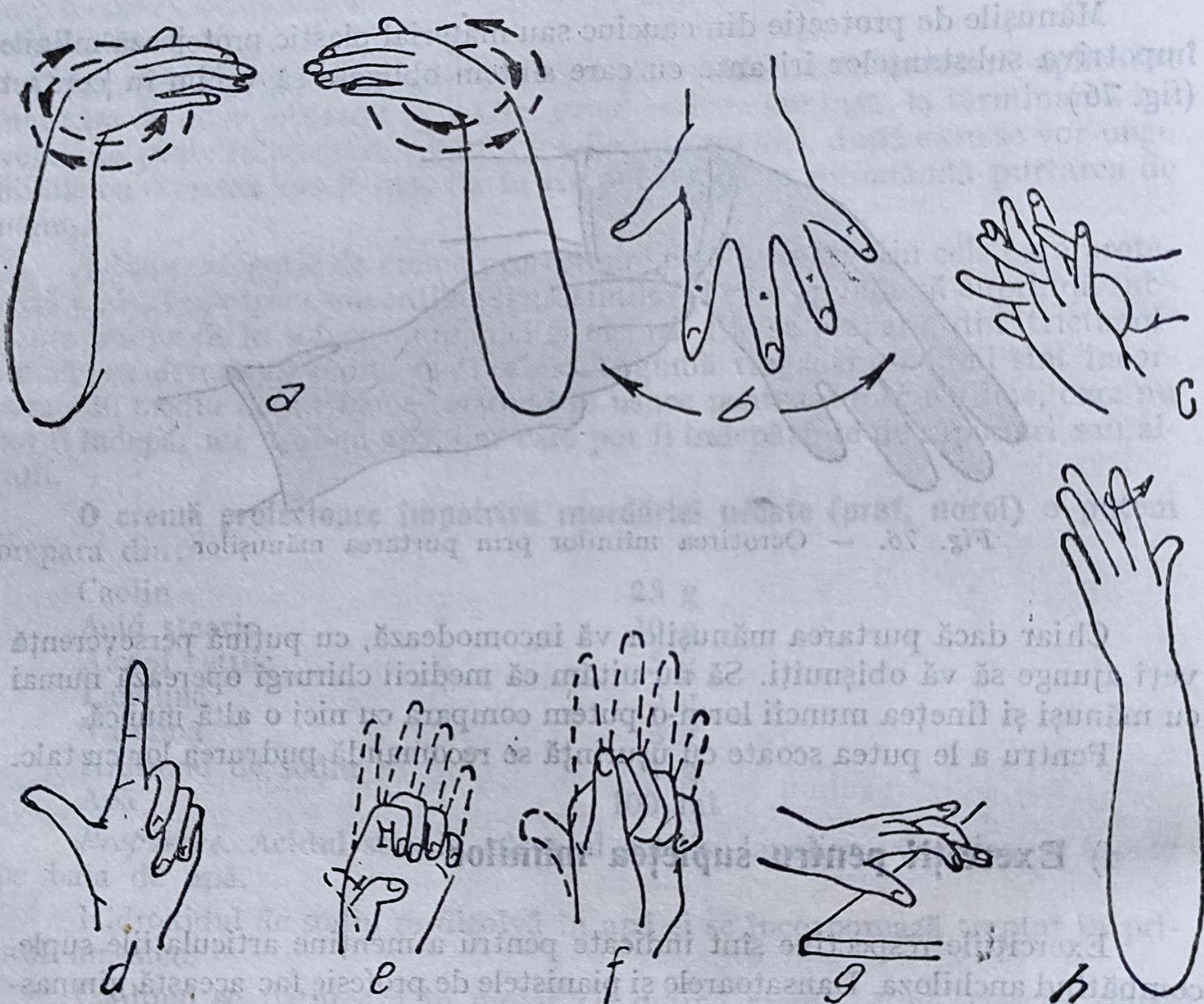


Fig 77. — Exerciții pentru suplețea mîinilor (a-h)

g) Masajul mîinilor

Se ung mîinile în prealabil cu o cremă sau se pudrează cu talc.

Fiecare mîna va beneficia cel puțin de 3 minute de masaj. Masajul va începe de la vârful degetelor urcînd spre cot.

Poziția cea mai indicată este cu coatele pe masă cu antebrațul vertical. Fiecare deget va fi masat în parte ca și cum am îmbrăca niște mănuși prea strîmte. Se va insista asupra articulațiilor de la degete masîndu-le circular. Se frămîntă palma cuprinzînd-o între degetul cel mare și celelalte degete ale mîinii stîngi sau drepte după caz.

Se insistă asupra încheieturii mâinii, apoi se masează antebrățul (fig. 78 a-c)

Masajul se va începe la mîna dreaptă care fiind mai solicitată are nevoie mai mult de masaj decît mîna stîngă.

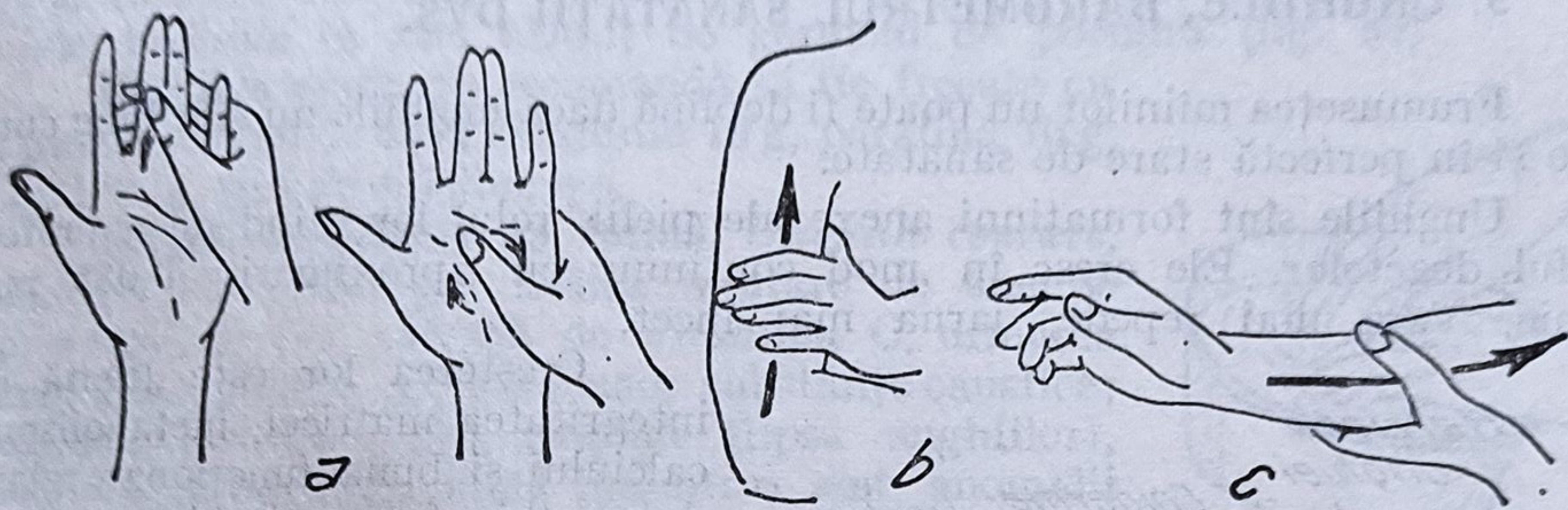


Fig. 78. — Masajul mîinilor și brațelor

b) Asortarea mănușilor

Ca orice accesoriu, mănușile contribuie și ele la eleganța dvs. Alegerea lor nu se face la întâmplare. Astfel, dacă sînteți robustă și puțin mai grasă nu veți purta mănuși prea scurte ca să vi se vadă încheietura mîinii, ci mănuși mai lungi cu manșeta dreaptă.

Dacă sînteți o persoană slabă, veți prefera mănușile de culoare mai închisă, nu prea lungi și din piele mai subțire.

Culoarea va fi asortată cu poșeta sau cu pantofii, ceea ce nu înseamnă că trebuie să fie neapărat de aceeași nuanță, fiind suficient să existe o armonie de culori.

i) Alegerea inelelor

Există anumite considerente în alegerea unui inel.

Dacă mîna este mare, cu palma lată și degete pătrate, inelul va fi cît mai simplu, eventual cu o piatră centrală, înconjurată de pietre mai mici.

Unei mîini pătrate cu degetele lungi și pătrate i se potrivește un inel mai lat.

La o mîna mare cu palma îngustă și degetele subțiri se pretează orice fel de fantezie.

O mîna delicată cu degetele ca niște fuse poate fi împodobită cu inele largi — și ornamente în lărgime.

Dacă mîna este mică cu degetele scurte, un inel simplu, subțire este extrem de potrivit.

Cu timpul mîna se îngroașă, degetele se umflă și constatăm cu mirare că nu mai putem scoate verigheta sau inelele de pe deget. Ce trebuie făcut? Ca să lungească inelul, mîinile vor fi introduse în apă rece (ceea ce produce o vaso-

constricție a țesutului) și vor fi bine săpunite. În cazul în care cu acest procedeu nu putem scoate inelul din degetul care se învinețește din cauza unei defectuoase circulații a sîngelui, vom apela la un bijutier pentru a-l tăia. »

9. UNGHIILE, BAROMETRUL SĂNĂTĂȚII DVS.

Frumusețea mîinilor nu poate fi deplină dacă unghiile nu sînt bine curățate și în perfectă stare de sănătate.

Unghiile sînt formațiuni anexe ale pielii, rolul lor fiind de a proteja vîrfurile degetelor. Ele cresc în mod continuu cu aproximativ 0,086 mm zilnic, vara mai repede, iarna mai încet.

Creșterea lor este legată de integritatea matricei, metabolismul calciului și buna funcționare glandulară (hipofiza și tiroida).

În fig. 79 prezentăm o secțiune a unghiei.

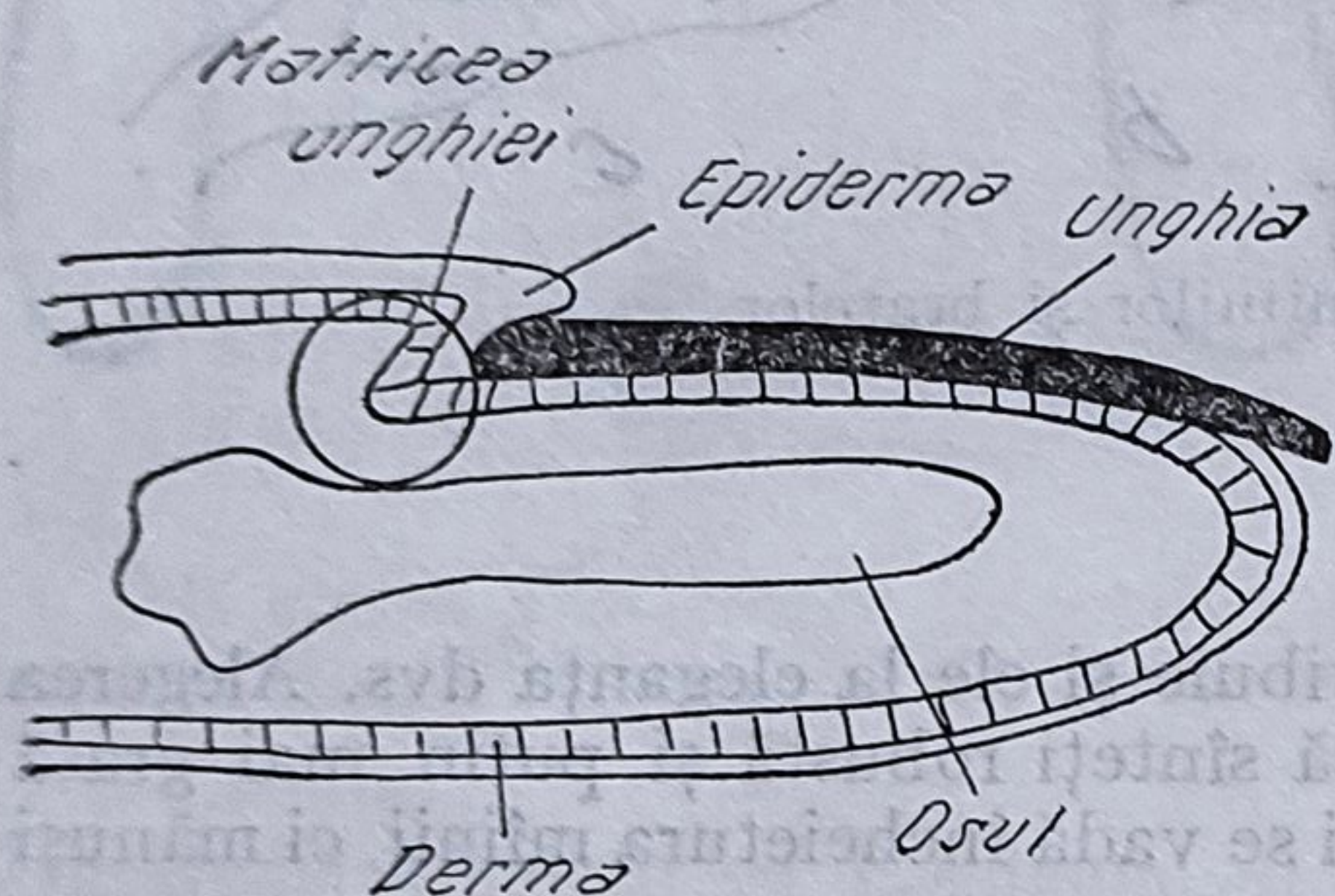


Fig. 79. — Secțiune a unghiei

a) Unghiile ne pot crea neplăceri

Unghii casante. În acest caz se recomandă aplicarea în jurul unghiei cu ajutorul unui bastonaș învelit cu vată a unei soluții de iod sau loționarea unghiilor cu zeamă de lămâie amestecată cu ulei de ricin. Unghiile casante se vor masa dimineața și seara cu următoarea cremă: vaselină colesterinată 35 g, ulei de parafină 10 g, ceară albă 3 g, cetaceu 2 g, vitamina A soluție 5 g.

Înainte de culcare se vor masa cu ulei de măsline. Dacă nici acest procedeu nu este suficient se recomandă aplicarea după fiecare spălat al mîinilor, a următoarei formule: alaun 2 g, colofoniu 2,50 g, sare 2 g, ceară 1,50 g, ulei de măsline 15 g.

Pentru a le face mai puțin fragile se va aplica zilnic următoarea loțiune: alaun 6 g, glicerină 20 g, apă 60 ml.

Se va renunța la dizolvanții pe bază de acetonă.

Alimentația va fi bogată în legume verzi, ficat, lactate. Una din trei femei prezintă unghii moi, fapt care se poate datora surmenajului fizic și nervos, abuzului de detergenți, acțiunii repetate a unor dizolvanți sau folosirii exagerate de lacuri de proastă calitate.

Unghiile care se rup cu ușurință pot fi întărite introducându-le timp de 10 minute în untdelemn cald.

De asemenea se vor masa zilnic cu următoarea pomadă: nitrat de pilocarpină 0,15 g, extract de nux vomica 0,50 g, alaun 1 g, oxid de zinc 1,50 g, lanolină 15 g.

Unghii striate Dungile mici paralele pe suprafața unghiilor se pot datorita infecțiilor grave, intoxicațiilor, traumatismelor locale, contactului cu substanțe caustice etc., sau lipsei de calciu. În acest caz se va evita folosirea dizolvanților pe bază de acetonă. Pe suprafața unghiilor se va aplica un preparat alcătuit din: alaun 6 g, glicerină 25 g, apă 70 ml, sau se vor înmuia zilnic unghiile în ulei călduț de germen de porumb (fig. 80)

Unghiile aspre. Se recomandă să fie frecate cu o pastă conținând: oxid de staniu 10 g, parafină 10 g, ceară 10 g, ulei de măsline q.s.

Unghii modificate ca formă. *Unghiile concave*, una sau mai multe, pot indica: o stare de anemie prin lipsă de fier, carență de vitamina C, urmarea unor traumatisme, acțiunea unor substanțe caustice; *unghii hipertrofiate* sau *atrofiate* (lipsa unghiilor), *unghii încurbate* (din afară înăuntru) sînt anomalii mai puțin frecvente.

Unghiile cu modificări de culoare. Culoarea unghiilor în mod normal trebuie să fie roză, nici prea ștearsă, nici strălucitoare.

Cînd se constată prezența petelor albe sub unghii, acesta este un indiciu de anemie. Se va evita folosirea lacului de unghii timp de 10—12 zile. Alimentația va fi bogată în legume verzi, ficat. Se impune de asemenea un tratament cu produse antianemice.

Petele pot fi ereditare. Dar ele pot apărea și din cauza unui pigment de albire, keratohialină.

Sub influența unor factori patologici, culoarea unghiilor se poate modifica, de exemplu:

- unghiile palide pot indica o stare de anemie;
- unghiile gălbui — exceptînd cazurile unor fumători care pot prezenta astfel de unghii — pot fi urmarea unor micoze, unor tulburări ale ficatului sau ale vezicii biliare;
- unghiile de culoare roșie sau violacee pot indica tulburări în circulația sanguină;
- unghiile albastrii sau violacee pot indica tulburări ale circulației venoase sau tulburări pulmonare;
- unghiile brune sau negre pot fi urmarea unui accident, în alte cazuri ele pot indica afecțiuni mai grave care impun consultul medical.

b) Dar și noi le facem necazuri

Roaderea unghiilor nu este o maladie, dar ea constituie un obicei nesănătos la copii și inestetic la adulți. La copii se recomandă aplicarea sub unghii a unei soluții amare, iar la adulți reeducarea și vindecarea stării de anxietate care ar putea fi cauza.

Soluție împotriva roaderii unghiilor: chinină clorhidrică 2,5 g, tinctură de gențiana 12,5 g, tinctură amară 35 g, benzoat de benzyl 0,5 g.

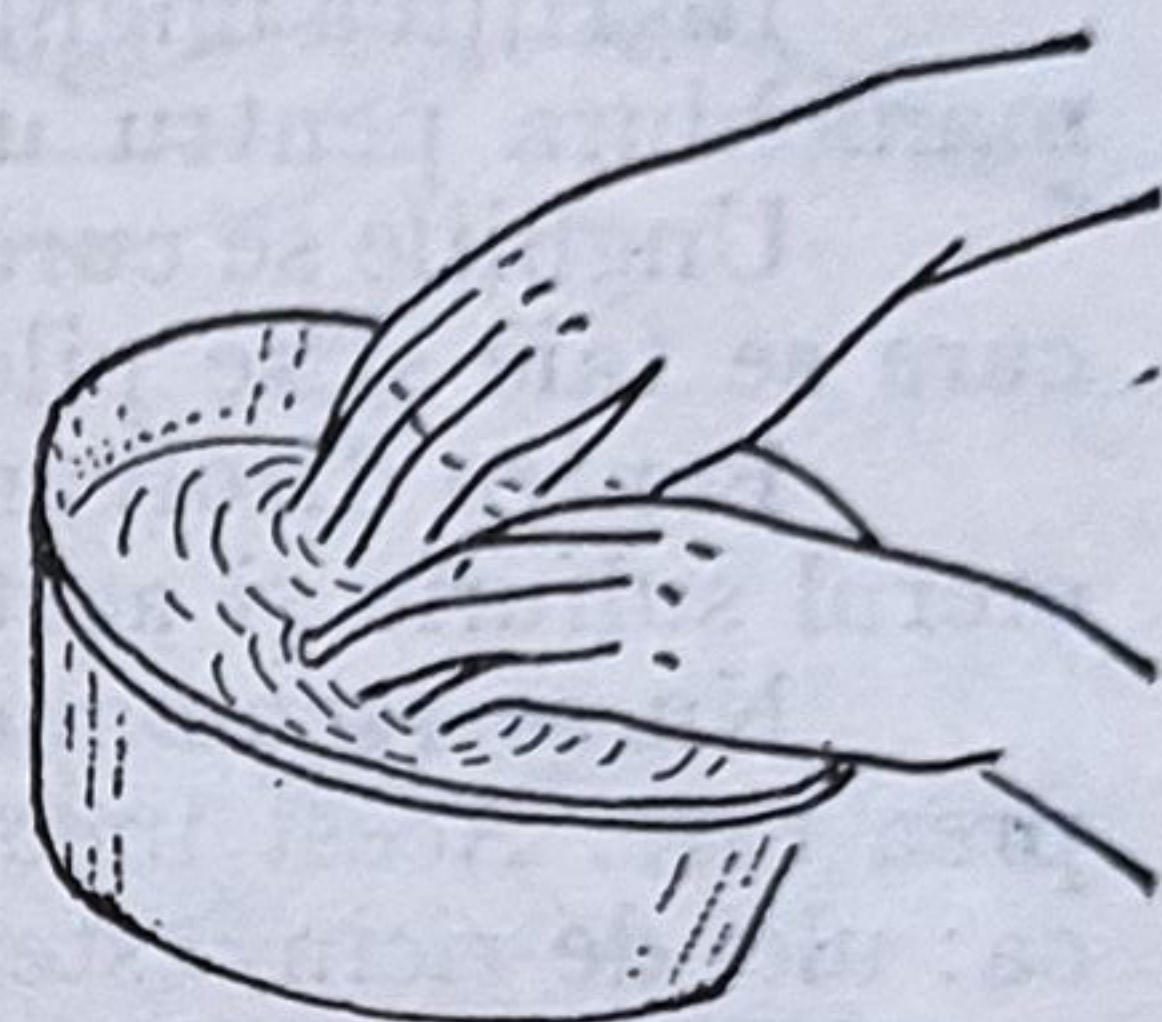


Fig. 80. — Baie de ulei pentru unghii

c) Manichiura

În acest scop este nevoie de o trusă care să conțină: pila de unghii, forfecuța pentru unghii, forfecuța pentru pielețe, instrumentul de plastic sau lemn pentru pielețe, peria de unghii, piatra ponce, vata, dizolvantul, lustruitoarele de unghii, crema pentru unghii, lacul sau pasta.

Îngrijirea unghiilor prin manichiură este bine să fie efectuată săptămînal, manichiura pentru unele profesii fiind chiar obligatorie (fig. 81 a—j).

Unghiile se curăță cu un dizolvant dacă mai au urme de lac pe ele, după care se taie și se pilesc.

Pentru dizolvarea lacului se poate folosi acetatul de amil, eterul acetic, eterul sulfuric și acetona, aceasta din urmă fiind solventul obișnuit.

Nu se recomandă însă folosirea acetonei pure, deoarece usucă unghiile prea tare. Acest inconvenient poate fi remediat prin adăos de corpuri grase ca: ulei de ricin, esteri ai lanolinei etc.

Dacă unghiile sînt fragile, următoarea operație este aplicarea pe unghii a unui ulei sau creme grase și curățirea zonei de sub unghii.

Această curățire se execută cu puțină vată înmuiată în soluție de amoniac.

Dacă pieleța de sub unghii se colorează din cauza unor substanțe ca nitrat de argint, soluții de mercur etc. se pot folosi soluții decolorante: acid citric 5 g, apă 95 ml, (se îmbibă o bucată de vată pusă pe pilă și se freacă pielea de sub unghie) sau oxid de titan 5 g, gumă trangacanta 0,50 g, apă de roze 40 ml, glicerină 10 g, tinctură de benzoe 2 g.

Îndepărtarea pieleței din jurul unghiei, cu ajutorul forfecuței, se face înmuind degetele timp de aproximativ 5 minute, într-o soluție de apă caldă și săpun.

Pentru înmuierea pieleței mai poate fi folosită și următoarea soluție: carbonat de sodiu anhidru 2 g, borax 3 g, glicerină 10 g, apă 85 ml. Se adaugă jumătate linguriță din această soluție la un castronaș de apă. Pieleța din jurul unghiilor se desprinde și se taie cu forfecuța. Pieleța mai poate fi îndepărtată și prin aplicarea unei loțiuni speciale: fosfat trisodic 2 g, glicerină 10 g, apă distilată 38 ml.

După aceste operații, degetele se dezinfectează cu alcool camforat, se lasă să se usuce, apoi se aplică lacul.

Un lac de bună calitate trebuie să îndeplinească anumite condiții:

- după aplicare nu trebuie să-și piardă luciul;
- să fie atît de dur, încît să reziste la frecare, fără a face unghiile rigide;
- să fie inofensiv;
- să-și păstreze luciul și culoarea în contact cu apa și săpunul.

Tehnica aplicării lacului de unghii. Nu aplicați niciodată lacul peste alt lac care a început să se cojească. Îndepărtați-l mai întîi cu acetonă, de preferință ușor gresată,

Mîna va fi sprijinită pe genunchi sau pe masă, pentru a putea manevra pensula cu mai multă precizie.

Aplicați un prim strat de lac, lăsînd degajată lunula; în cazuri speciale cînd se impune s-o acoperim totuși, vom lăsa liberă o porțiune de cca 1 mm pentru a permite ca unghia să respire.

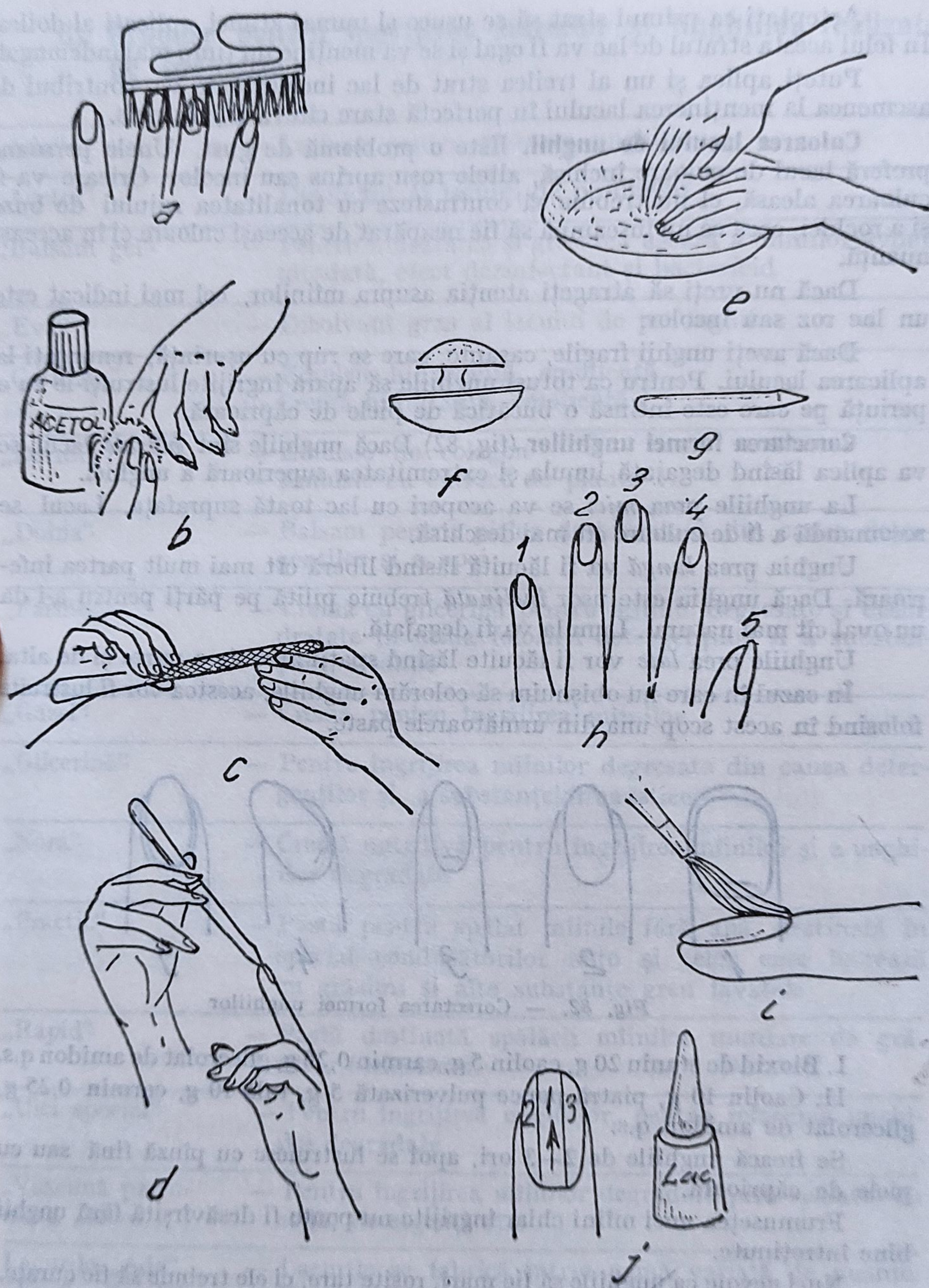


Fig. 81. — Manichiura

Așteptați ca primul strat să se usuce și numai atunci aplicați al doilea. În felul acesta stratul de lac va fi egal și se va menține un timp mai îndelungat.

Puteți aplica și un al treilea strat de lac incolor care va contribui de asemenea la menținerea lacului în perfectă stare câteva zile în plus.

Culoarea lacului de unghii. Este o problemă de gust. Unele persoane preferă lacul de culoare închisă, altele roșu aprins sau incolor. Oricare va fi culoarea aleasă, el nu trebuie să contrasteze cu tonalitatea rujului de buze și a rochiei, ceea ce nu înseamnă să fie neapărat de aceeași culoare ci în aceeași nuanță.

Dacă nu vreți să atrageți atenția asupra mâinilor, cel mai indicat este un lac roz sau incolor.

Dacă aveți unghii fragile, casante, care se rup cu ușurință, renunțați la aplicarea lacului. Pentru ca totuși unghiile să apară îngrijite lustruiți-le cu o periuță pe care este întinsă o bucățică de piele de căprioară.

Corectarea formei unghiilor (fig. 82) Dacă unghiile sînt *phătrate* lacul se va aplica lăsînd degajată lunula și extremitatea superioară a unghiei.

La unghiile prea *mici* se va acoperi cu lac toată suprafața. Lacul se recomandă a fi de culoare cît mai deschisă.

Unghia prea *lungă* va fi lăcuită lăsînd liberă cît mai mult partea inferioară. Dacă unghia este ușor *înclinată* trebuie pilită pe părți pentru a-i da un oval cît mai natural. Lunula va fi degajată.

Unghiile prea *late* vor fi lăcuite lăsînd spații albe de o parte și de alta.

În cazul în care nu obișnuim să colorăm unghiile, acestea vor fi lustruite folosind în acest scop una din următoarele paste.

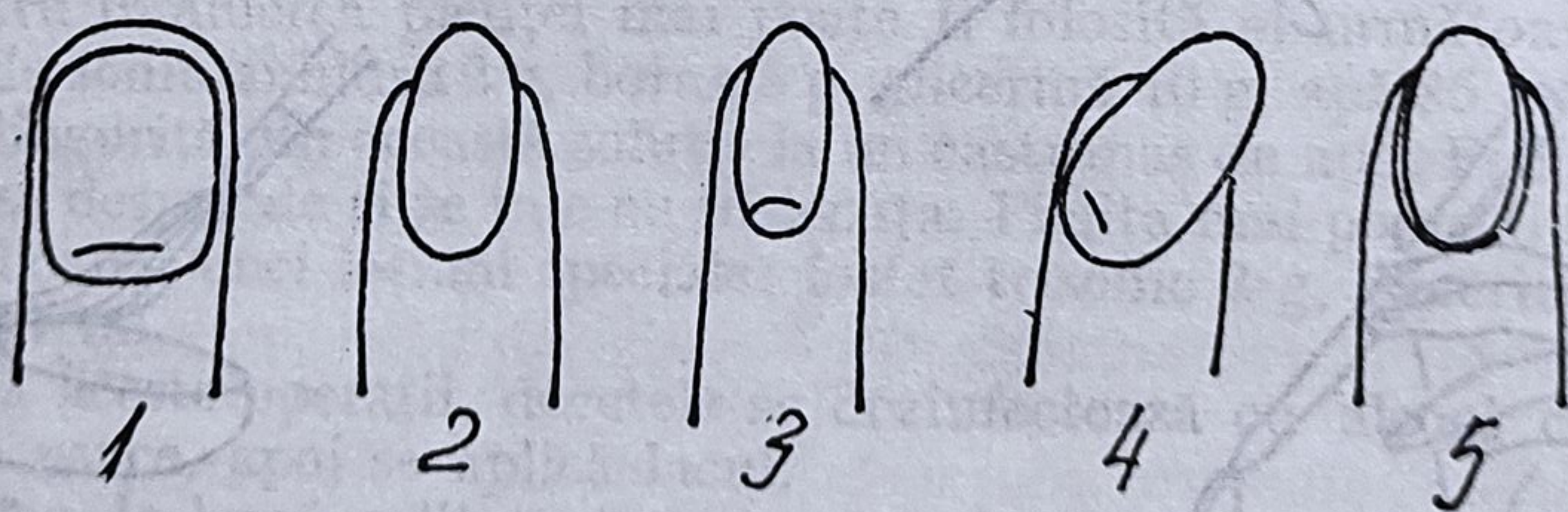


Fig. 82. — Corectarea formei unghiilor

I. Bioxid de staniu 20 g, caolin 5 g, carmin 0,25 g, glicerolat de amidon q.s.

II. Caolin 10 g, piatră ponce pulverizată 5 g, talc 10 g, carmin 0,25 g, glicerolat de amidon q.s.

Se freacă unghiile de 2—3 ori, apoi se lustruiesc cu pînză fină sau cu piele de căprioară.

Frumusețea unei mîini chiar îngrijite nu poate fi desăvîrșită fără unghii bine întreținute.

Nu-i nevoie ca unghiile să fie mari, roșite tare, ci ele trebuie să fie curate, bine pilită, lustruite sau lăcuite într-o culoare plăcută.

d) Produse pentru îngrijirea mâinilor și unghiilor realizate de industrie

„Ada“	— Loțiune pentru tratarea unghiilor
„Acetol“	— Dizolvant al lacului de pe unghii
„Balsam gel“	— Pentru hidratarea și gresarea ușoară a mâinilor avînd, totodată, efect dezinfectant și bactericid
„Eva“	— Dizolvant gras al lacului de pe unghii
„Catifelin“	— Emulsie hidratantă, emolientă — Cremă hidratantă, emolientă
„Dermin“	— Emulsie de collagen — Emulsie cu extract de plante
„Doina“	— Balsam pentru pielea deshidratată din cauza detergenților și a apei
„Farmec“	— Cremă cu glicerină pentru mâinile degresate și deshidratate în urma folosirii detergenților și a substanțelor alcaline
„Gazel“	— Cremă pentru îngrijirea mâinilor
„Glicerină“	— Pentru îngrijirea mâinilor degresate din cauza detergenților și a substanțelor caustice
„Nora“	— Cremă nutritivă pentru îngrijirea mâinilor și a unghiilor degradate
„Practic“	— Pastă pentru spălat mâinile fără apă, destinată în special conducătorilor auto și celor care lucrează cu grăsimi și alte substanțe greu lavabile
„Rapid“	— Pastă destinată spălării mâinilor murdare de grăsimi, uleiuri etc.
„Ulei special“	— Pentru îngrijirea unghiilor, pentru refacerea unghiilor degradate
„Vaselină parfumată „Rose“	— Pentru îngrijirea mâinilor degradate prin spălatul cu sodă, detergenți etc.
Lacurile „Ada“, „Eva“, „Sanda“	— Lacurile se fabrică într-o gamă variată de nuanțe. Transparente, paste sau sidefate

10. PICIOARELE

S-ar putea spune că picioarele constituie pentru corp un soclu care susține o anumită greutate și are un rol hotărâtor pentru mobilitatea și deplasarea acestuia.

Această importantă parte a corpului este, în general, destul de mult neglijată, abia când intervin diverse neplăceri sesizăm faptul că acestea se datorează anumitor neglijențe, ca de pildă purtării unor tocuri prea înalte sau unor pantofi prea strâmți, ori unei igiene defectuoase etc.

a) Unele noțiuni elementare despre anatomia piciorului

Oasele piciorului pot fi împărțite în 3 părți:

- tarsul (format din 6 oase) din care două sînt mai mari: astragalul sau osul talonului și calcaneul;
- metatarsul;
- oasele degetelor.

Articulațiile, în afară de cele de la degete, sînt mai puțin mobile ca cele de la mîna.

În mod normal talpa piciorului prezintă o boltă cu trei puncte de sprijin pe sol (fig. 83 a-c). Uneori această boltă se lasă, talpa piciorului devenind plată.

Se remarcă de asemenea faptul că la multe persoane picioarele au caracteristici diferite, în sensul că un picior este mai lung sau mai lat decît celălalt etc.

b) Igiena picioarelor

Ținînd seama de faptul că picioarele transpiră iar între degete se acumulează fragmente de celule moarte, precum și scame ale ciorapilor, care constituie un mediu prielnic pentru infecții, igiena zilnică a picioarelor este imperios necesară. Astfel, zilnic, înainte de culcare, trebuie efectuate băi de picioare, folosind apă la temperatura camerei. După baie, picioarele și în special spațiile dintre degete, trebuie bine uscate.

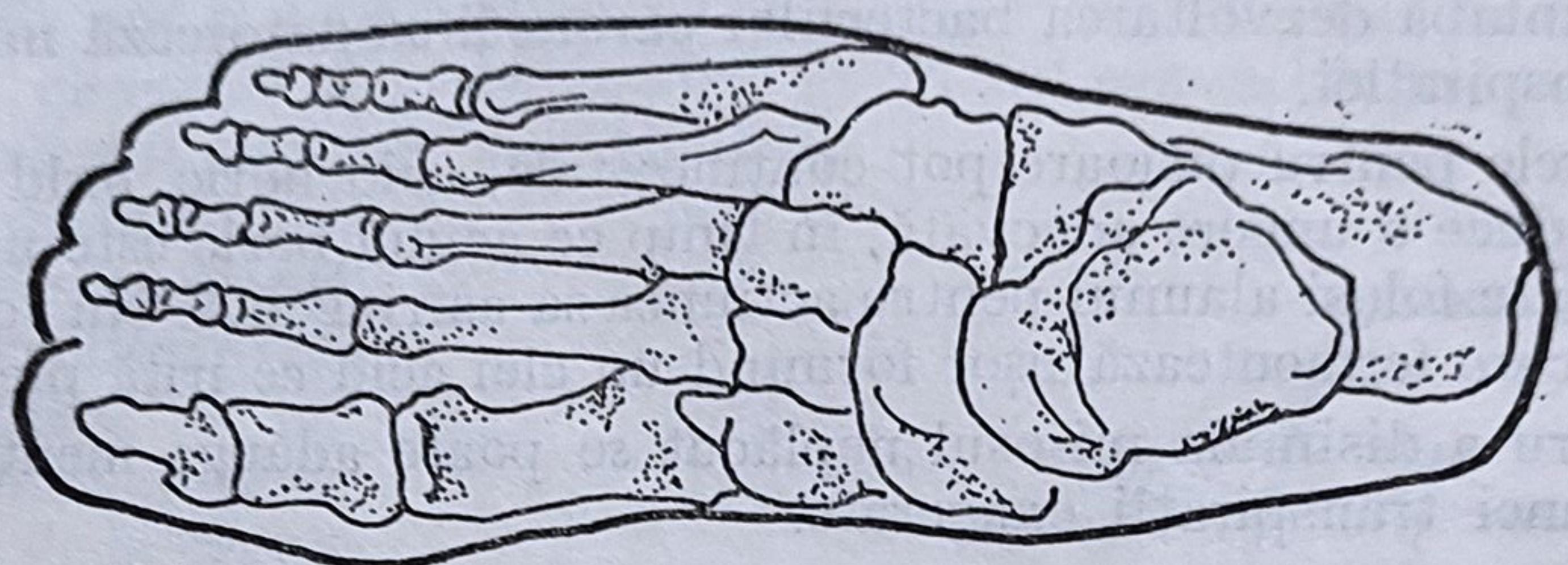
c) Efectele băilor asupra picioarelor

Oboseala picioarelor, după ce am mers un timp mai îndelungat, poate fi combătută prin băi alternative cu apă caldă (35°) și rece. Pentru menținerea temperaturii se va adăuga mereu apă caldă pînă cînd picioarele se încălzesc și se înroșesc, apoi le introducem în apă rece, numărăm pînă la zece și le reintroducem în apă caldă. Repetăm operațiunea de cinci ori, terminîndu-se cu apa rece.

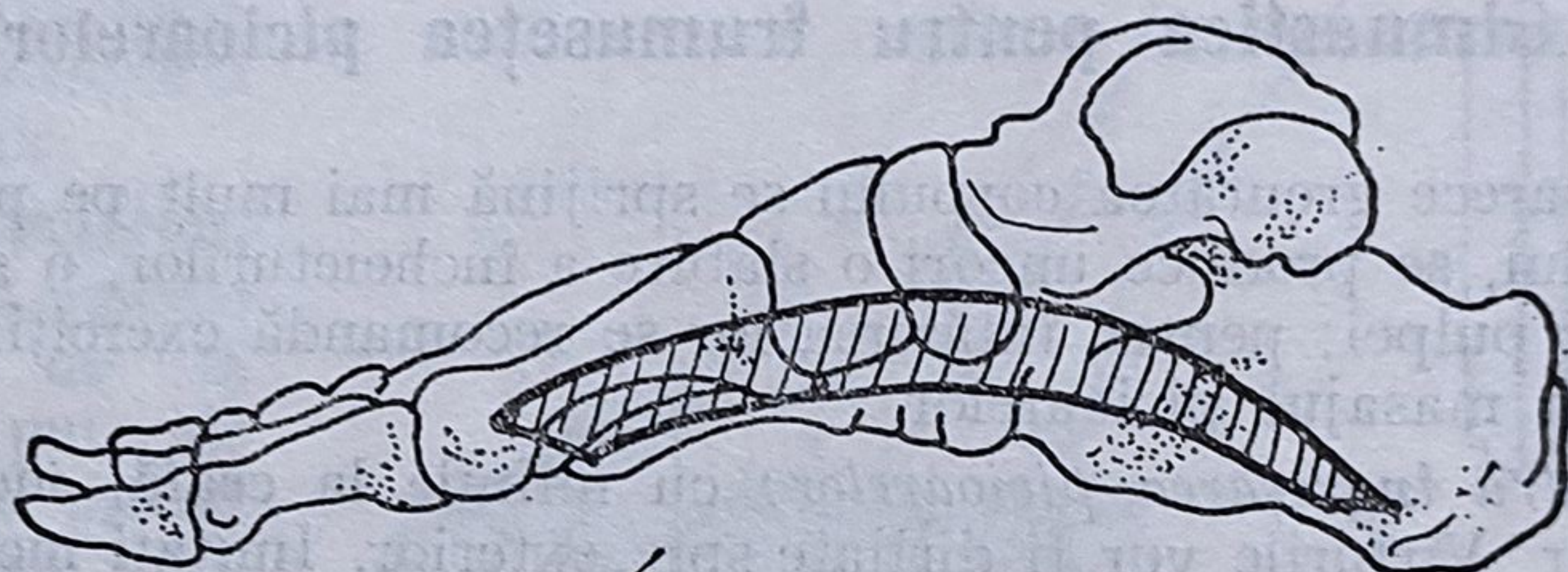
Pentru înmuierea pielii. Se pun într-un săculeț 250 g tărîțe care se fierb timp de 10 minute, apoi soluția și săculețul se introduc în apa de baie.

Pentru tonifierea pielii se recomandă o baie de sare (25 g sare marină la 1 l apă).

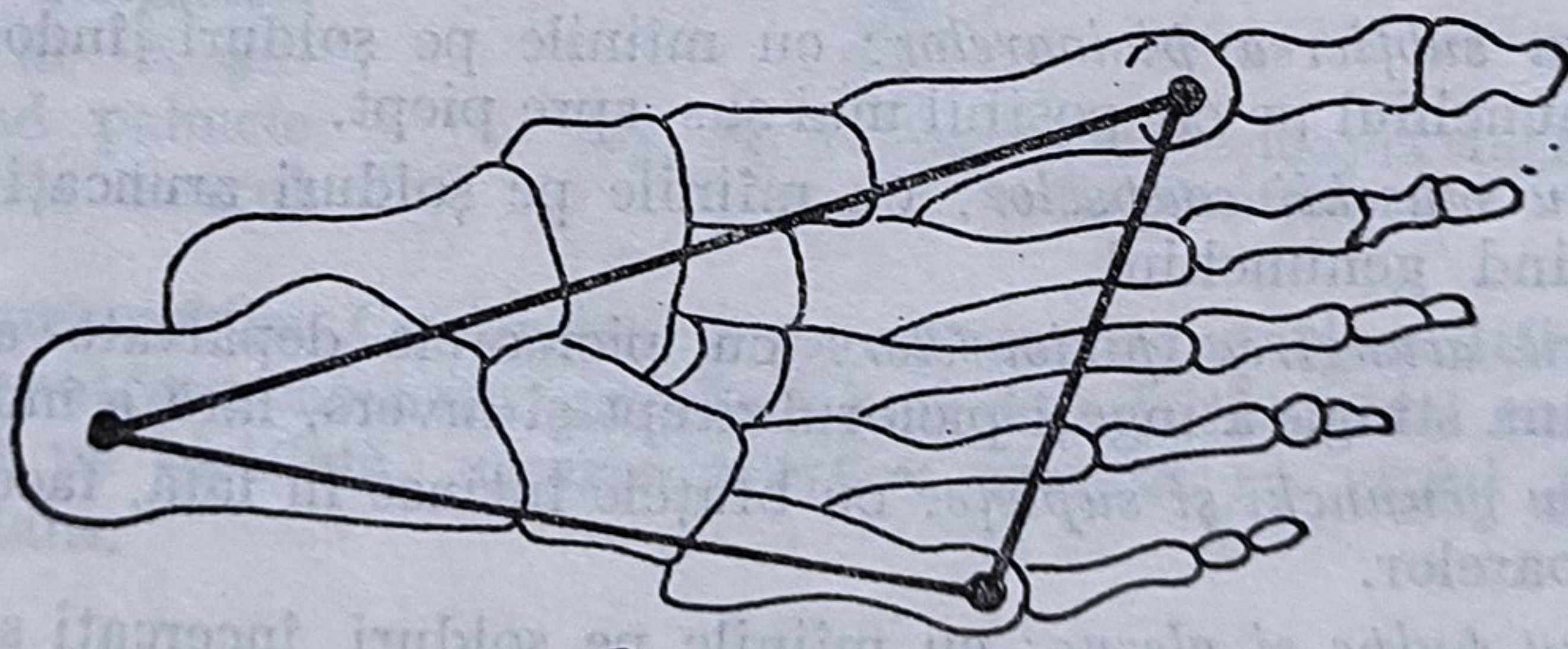
Pentru relaxare este indicată o baie caldă care atrage sângele către extremități producând o vasodilatație locală. Atenție însă, acest procedeu favorizează transpirația și sensibilizează pielea.



a



b



c

Fig. 83. — Anatomia piciorului

O curățire profundă și o stare de bine o putem obține adăugând la baia de apă 3 lingurițe din următorul amestec: bicarbonat de sodiu 2,5 g, acid tartric 2,5 g, perborat de sodiu 5 g (așa-numita baie de oxigen). Durata 10 minute.

Pentru picioarele umflate se poate folosi un decoct de foi de nuc. În 3 litri de apă rece se adaugă 450 g foi de nuc. Se fierb 10—15 minute. Se face baie în decoctul cald, apoi se clătesc picioarele în apă rece. Tot în același scop se recomandă aplicarea de comprese îmbibate într-o loțiune de rosmarin fiert în vin alb.

O mare parte dintre oamenii adulți prezintă disconfort al picioarelor. Dacă această stare nu se datorează unei boli precise, ea poate fi ameliorată prin folosirea de loțiuni, băi, creme, pudre.

Aceste preparate au câștigat mult teren odată cu apariția pudrelor și aerosolilor sub formă de spray.

Pentru acțiunea lor antifungică și dezodorizantă se folosesc antisepticele, care inhibă dezvoltarea bacteriilor cărora li se datorează mirosul neplăcut al transpirației.

Pudrele pentru picioare pot conține: talc, acid boric, oxid de zinc etc. Talcul produce o ungere adecvată, în timp ce acidul boric este un antiseptic. Se mai poate folosi alaiunul pentru acțiunea sa astringentă. Nu se recomandă amidonul care fermentează ușor formînd un clei acid ce irită pielea.

Pentru a disimula mirosul neplăcut se poate adăuga mentol, mai ales în cazul unei transpirații exagerate.

d) **Gimnastica pentru frumusețea picioarelor**

Deoarece greutatea corpului se sprijină mai mult pe partea interioară a piciorului, se produce uneori o slăbire a încheieturilor, o suprasolicitare a mușchilor pulpei; pentru întărirea lor se recomandă exerciții de gimnastică, precum și masajul picioarelor.

Pentru îngroșarea picioarelor: cu mâinile la ceafă, mergeți pe vârful picioarelor. Vîrfurile vor fi dirijate spre exterior. Imitați mersul lui Charlie Chaplin.

Pentru subțierea picioarelor: cu mâinile pe șolduri, îndoiți piciorul și aduceți genunchiul pe cît posibil mai sus, spre piept.

Pentru mușchii coapselor: cu mâinile pe șolduri aruncați piciorul spre spate îndoind genunchiul.

Pentru alungirea picioarelor: cu picioarele depărtate aplecați-vă în față; cu mîna stîngă atingeți piciorul drept și invers, fără a îndoi genunchii.

Pentru genunchi și suplețe: cu brațele întinse în față, faceți flexiuni pe vârful picioarelor.

Pentru pulpe și glezne: cu mâinile pe șolduri, încercați să umblați cu vârful picioarelor îndreptate pe cît posibil spre interior.

Pentru dezumflarea picioarelor: culcat pe spate cu brațele de-a lungul corpului ridicați un picior și-l îndoiți, rotiți apoi talpa piciorului.

Pentru genunchi: din poziție șezîndă un picior se îndoaie, celălalt se alungește și invers.

Pentru subțierea gleznelor: cu mâinile pe șolduri se îndoaie un picior și se apasă puternic pe vârful piciorului.

Pentru activarea circulației sîngelui în bolta plantară. Sub talpă se pune un rulou de lemn pe care-l rulăm timp de cîteva minute. Mult mai eficace decît ruloul de lemn este aparatul special format din mai multe rulouri pe care vi-l puteți procura din comerț (fig. 84).

c) Masajul — un bun decongestionant

După o zi obositoare, când vă simțiți picioarele grele, obosite, dure-roase, uneori chiar roșii, tulburări datorate unei circulații defectuoase, un masaj decongestionant este foarte indicat (fig. 85 a-d).

Mișcările vor fi de mângâiere și frământare insistându-se în special asupra tălpilor, gleznelor și a porțiunilor din jurul genunchiului, unde dealtfel există și pericolul depunerii de grăsime.

Se va masa fiecare deget, urcând spre gleznă și frecând bine fiecare încheietură. Talpa se va masa prin mișcări circulare pornind de la degete spre călcâi. La masaj se poate folosi un ulei vegetal, o cremă hidratantă sau pudră de talc.

Masajul pulpelor.

Cu degetele de la ambele mâini, pornind de la gleznă, se apasă puternic asupra mușchilor urcând de-a lungul pulpei.

Masajul coapselor.

Se pornește de la genunchi folosind palmele care urcă de-a lungul coapsei.

Pulpele prea subțiri. Cu răbdare și perseverență puteți modifica conturul pulpelor, dar pentru aceasta sînt necesare luni de zile. În acest scop se recomandă mersul pe bicicletă, urcarea scărilor, mersul pe vârful picioarelor, exerciții de dans.

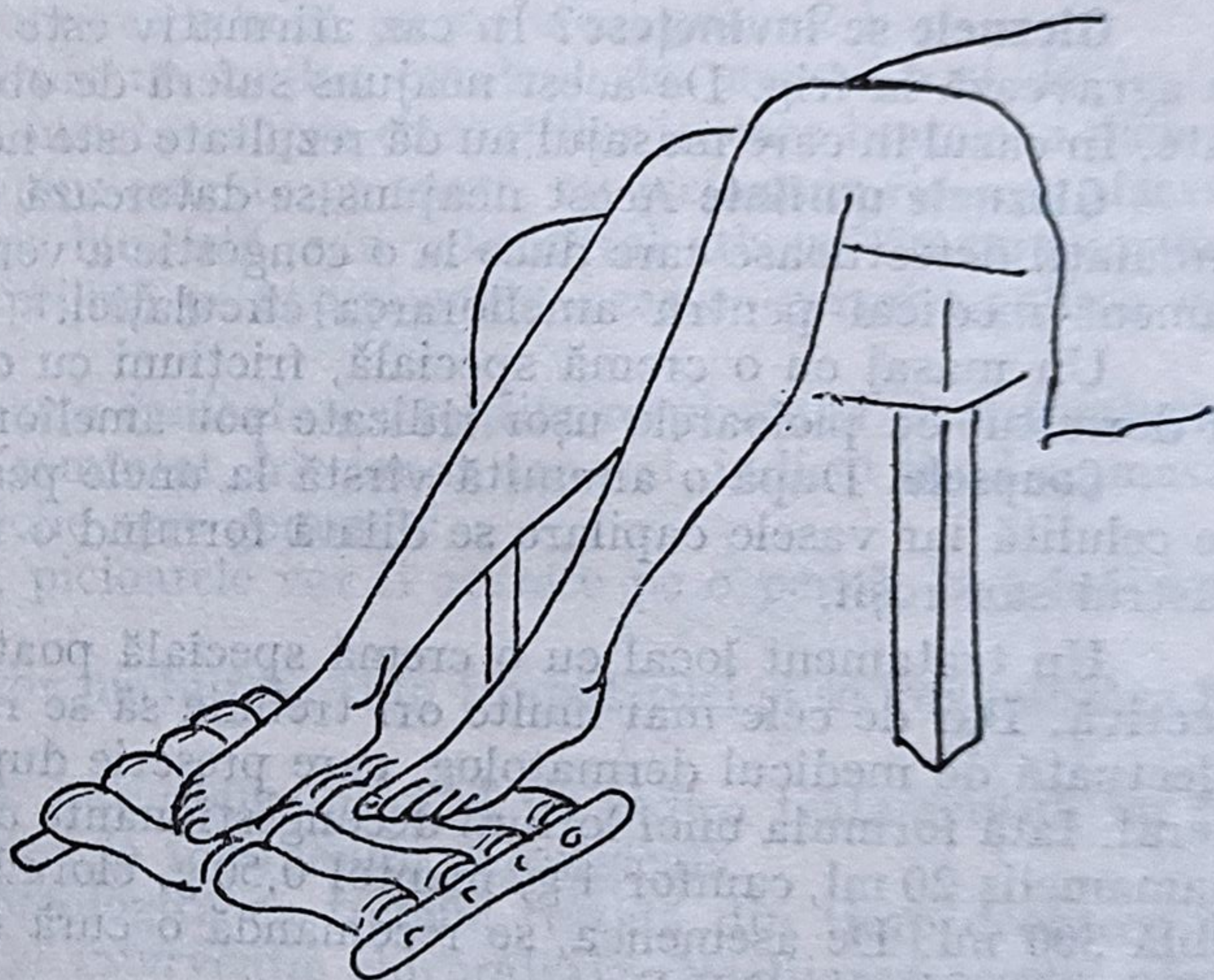


Fig. 84. — Activarea circulației sîngelui în bolta plantară

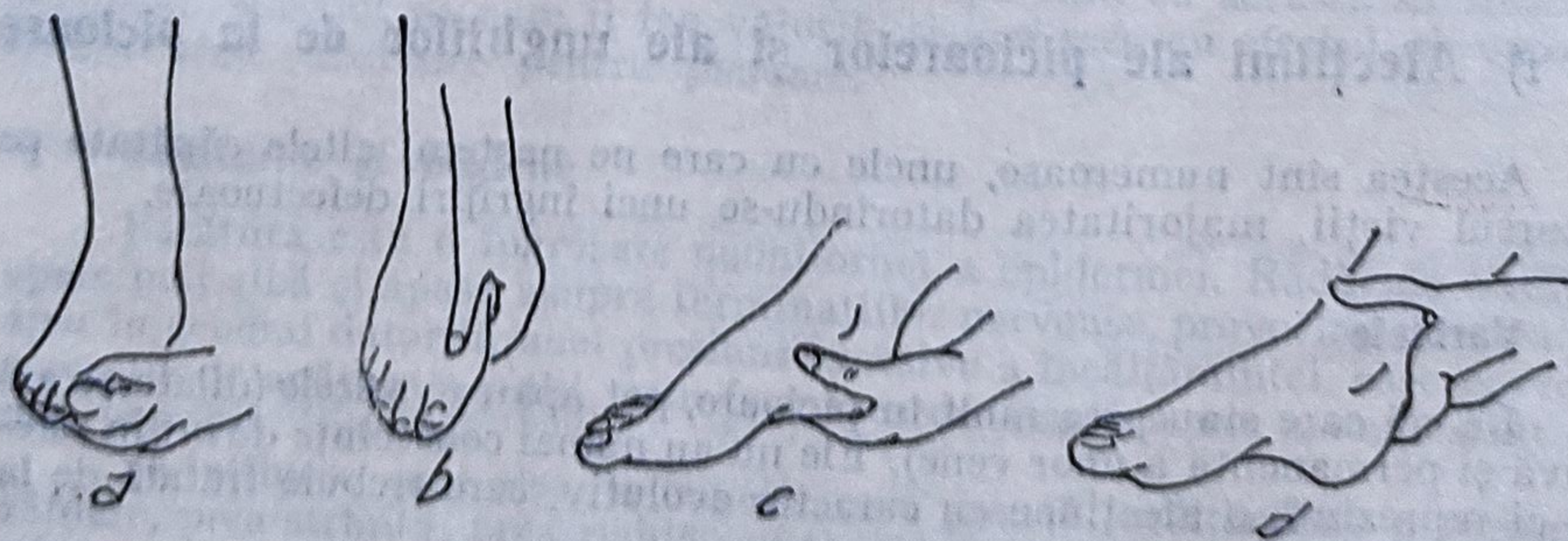


Fig. 85. — Masaj decongestionant al picioarelor

Dar genunchii? Puține persoane se pot lăuda cu perfecțiunea genunchilor lor, căci aceștia fie sînt prea proeminenți, fie prea osoși, fie atinși de celulită. Dacă constatați seara că aveți genunchii umflați, nu pregetați să consultați medicul.

Pentru menținerea supleții genunchilor există aparate speciale (genbicicletă) pentru exerciții de pedalare, în cazul în care nu aveți posibilitatea să mergeți cu bicicleta. Rezultate bune pentru tratamentul celulitei genunchilor se pot obține frecîndu-le zilnic cu piatră ponce, după ce în prealabil le-am săpunit bine. După loționarea cu alcool camforat se recomandă un masaj cu un amestec de apă de colonie cu glicerină.

Gleznele se învinețesc? În caz afirmativ este vorba de acrocianoză care se agravează la frig. De acest neajuns suferă de obicei tinerele fete la pubertate. În cazul în care masajul nu dă rezultate este necesar consultul medicului.

Gleznele umflate Acest neajuns se datorează de cele mai multe ori unei circulații defectuoase care duce la o congestie a venelor, fiind necesar un tratament medical pentru ameliorarea circulației.

Un masaj cu o cremă specială, fricțiuni cu o loțiune decongestionantă și dormitul cu picioarele ușor ridicate pot ameliora această situație.

Coapsele. După o anumită vîrstă la unele persoane coapsele sînt atinse de celulită iar vasele capilare se dilată formînd o rețea violacee, porțiuni albastrii sau roșii.

Un tratament local cu o cremă specială poate ameliora afecțiunea respectivă. Dar de cele mai multe ori trebuie să se recurgă la electrocoagulare, efectuată de medicul dermatolog, care prescrie după caz și un tratament general. Iată formula unei loțiuni decongestionante cu care se fac fricțiuni: apă hamamelis 20 ml, camfor 1 g, mentol 0,50 g, cloralhidrat 4 g, tinctură lavandulă 300 ml. De asemenea, se recomandă o cură cu produse naturale conținînd vitaminele C, B, E.

Atenție la șolduri. Dacă conturul șoldurilor dv. nu depășește decît cu 5 cm pe cel al pieptului, putem spune că sînteți aproape de proporția ideală. Din păcate o viață sedentară duce la lățirea șoldurilor și la apariția celulitei; de aceea se recomandă obligatoriu practicarea zilnică a exercițiilor fizice minimum 5 minute și cel puțin o oră de mers pe jos în aer liber, respirînd bine, și cu mușchii abdominali contractați.

f) Afecțiuni ale picioarelor și ale unghiilor de la picioare

Acestea sînt numeroase, unele cu care ne naștem, altele căpătate pe parcursul vieții, majoritatea datorîndu-se unei îngrijiri defectuoase.

Varicele

La cei care stau prea mult în picioare, pot apărea varicele (dilatarea excesivă și permanentă a unor vene). Ele nu au numai consecințe de ordin estetic, ci reprezintă o afecțiune cu caracter evolutiv, care trebuie tratată de la primele semne.

Varicele apar în special la temperamentele sanguine, nervoase, limfatice. Deseori sînt ereditare. Obezitatea agravează boala varicoasă. În scop preventiv se vor exclude alimentele bogate în grăsimi, vînatul, conservele, condimentele, făinoasele, precum și alimentele cu un conținut mare de apă; lichidele ingerate nu trebuie să depășească 1 litru pe zi.

Se recomandă reducerea masivă a sării sau chiar înlocuirea ei cu sare dietetică. Se vor evita dulciurile și alți hidrați de carbon. Deoarece surmenajul și sedentarismul contribuie la producerea de toxine nocive este indicată o viață cumpătată și parcurgerea zilnică pe jos a cel puțin 2 km.

Cultura fizică constituie un mijloc excelent de prevenire și de tratament pentru varice. Se va insista asupra exercițiilor în care brațele și picioarele sînt ridicate (de exemplu: culcate pe spate, cu picioarele ridicate, facem mișcări similare celor de pe bicicletă, sau „exercițiul arbore” în care corpul, cu picioarele ridicate, se sprijină pe cap și coate, ceea ce permite golirea venelor de sîngele stagnat).

Sînt de asemenea foarte indicate exercițiile respiratorii și abdominale.

Se va evita masajul frămîntat, fricționat, tapotat, indicat fiind un masaj ușor, mîngîietor, de la călcîie spre genunchi.

În timpul somnului, picioarele vor fi așezate pe o pernă, la o înălțime superioară capului.

Ciorapii speciali se vor purta numai în timpul zilei și se vor îmbrăca în poziție culcată.

Prezentarea la medic este obligatorie, el va indica tratamentul, iar în cazurile rebele se va recurge la intervenție chirurgicală.

Ca orice afecțiune patologică ea trebuie tratată din timp deoarece în caz contrar se va ajunge la intervenție chirurgicală. Neglijarea acestei afecțiuni poate duce la formarea unui ulcer varicos cronic, greu de vindecat și care poate constitui o adevărată invaliditate.

Recomandate sînt și curele balneare care ameliorează nu numai starea picioarelor dar și starea generală a bolnavului. Se va evita tot ce comprimă, strînge sau încetinește circulația sanguină, ca spre exemplu jartierele, ciorapii prea strîmți, șosetele cu elastic etc.

Dacă vă petreceți vacanța pe malul mării, evitați să stați imobilă la soare; dimpotrivă faceți plimbări lungi în apă fără ca aceasta să treacă de genunchi. Masajul pe care îl fac valurile și apa rece cu efectul ei vasoconstrictor sînt excelente pentru picioare.

Bătăturile și bășicile

Bătătura este o îngroșare neuniformă a epidermei. Rădăcina bătăturii apare mai albă și apasă asupra terminațiilor nervoase, provocînd durerea. Ele apar în general datorită unei presiuni excesive a încălțăminte, care provoacă o reacție de apărare a pielii, prin formarea de keratină sau a unui strat corneoz îngroșat (fig. 86).

Se întîlnesc, mai ales, la femeile care poartă încălțăminte necorespunzătoare, prea strîmtă, prea rigidă, cu tocuri exagerat de înalte, sau cu virfurile prea ascuțite, care comprimă degetele, împiedicînd circulația normală a sîngelui, accelerînd îngroșarea și cornificarea epidermei.

Ca măsură preventivă, se recomandă purtarea încălțămintei comode, cu tocuri joase.

Se va urmări înmuierea stratului cornos, prin băi calde cu apă și săpun și folosirea de medicamente speciale pe bază de acid salicilic, colodiu, acid lactic, care permit scoaterea lor cu ușurință.

Medicamentul „Clavusin” se aplică după ce în prealabil s-a făcut o baie prelungită (în care s-a adăugat puțină sodă). Se pensulează 3—8 seri consecutiv, avînd grijă să nu atingem țesuturile dimprejur, pentru a nu provoca arsuri ale țesutului sănătos.

Soluția se aplică seara și dimineața, cu o pensulă, și se lasă să se usuce.

Se pot folosi inele de bătăături, sau o bucatică de pînză, în care se taie o gaură corespunzătoare mărimii bătăturii tratate, prin care se introduce soluția.

Rezultatele se pot obține și prin folosirea unguentului salicilic. Și într-un caz și în altul, se va acoperi bătătura cu un emplastru.

Ochiul de găină este o bătătură care se formează între degete și este acoperită adeseori de bucăți de epidermă albicioase și macerate (fig.87).

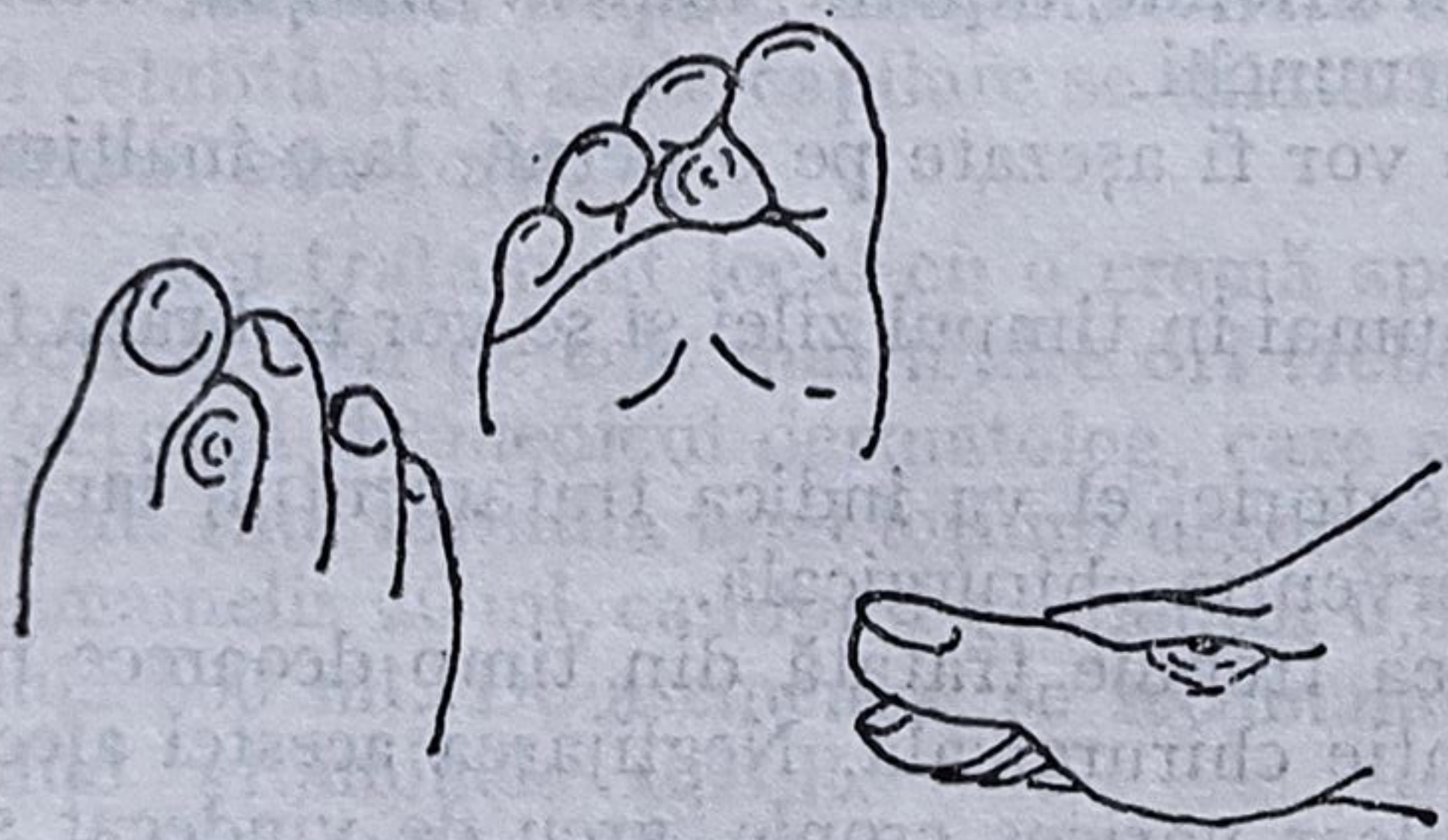


Fig. 86. — Formarea bătăturilor

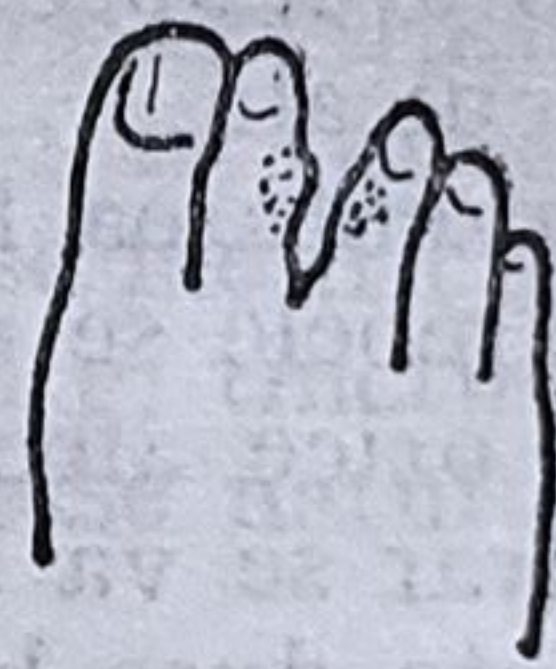


Fig. 87. — Ochiul de găină

Pentru a preveni formarea bătăturilor sau a împiedica refacerea lor, există mici inele de cauciuc ori pîslă, perforate în centru, care se aplică înainte de a ne încălța.

Iată cîteva formule indicate în tratamentul bătăturilor:

I. Acid salicilic 5 g
Alcool 5 ml
Colodiu 15 g

II. Acid salicilic 5 g
Colodiu 40 g
Acid lactic 2,5 g
Ulei de ricin 2,5 g
După baie se fac pensulații.

III. Fosfat de sodiu tribazic 4 g
Trietanolamină 6 g
Apă 40 ml

IV. Hidroxid de potasiu 0,50 g
Glicerină 15 g
Apă 85 ml

Bășicile de la picioare apar ca urmare a frecării pielii de încălțămintă. Ele apar ca niște pungi cu apă sub epidermă.

Cu ajutorul unui ac flambat se face o mică gaură în bășică și se acoperă cu un pansament steril.

Degerăturile

Degerăturile apar ca urmare a expunerii prelungite a picioarelor la frig și umezeală. Apariția acestor manifestări este accelerată prin tot ceea ce încetinește sau împiedică circulația, în mod special prin purtarea încălțăminteii prea strâmte. Trebuie știut că vascularizația picioarelor este relativ săracă, ceea ce le face mai sensibile la acțiunea frigului.

Anemia, tulburările endocrine, afecțiunile nervoase sînt factori care favorizează apariția degerăturilor. Acestea se prezintă la început sub formă de pete roșii care au tendința de a se învineți. La palpare regiunea respectivă prezintă o temperatură mai ridicată. Trecerea de la frig la cald este însoțită de durere:

Ca măsuri preventive se recomandă:

- evitarea umezelii și a expunerii la surse puternice de căldură;
- încălzirea picioarelor este preferabil să fie realizată mișcînd degetele și făcînd apoi fricțiune cu alcool camforat;
- încălțăminte va fi căptușită cu materiale călduroase iar ciorapii vor fi de lînă.

Tratamentul local trebuie să înceapă înainte de apariția complicațiilor. Inițial se recomandă băi locale călduțe, dimineața și seara, cu frunze de nuc sau țelină (50 g la 1 l apă). Se țin picioarele în baia respectivă timp de 5 minute, se usucă bine, apoi se fricționează cu alcool camforat sau cu una din următoarele pomezi:

I. Fenol	1 g		
Camfor	6 g		
Balsam de Peru	2 g		
Ulei de parafină	25 g		
Parafină solidă	7,5 g		
Lanolină pînă la	100 g		
Se aplică după menținerea picioarelor în apă și uscarea lor.			
II. Ihtiol	10 g	III. Tanin	1 g
Axungia	30 g	Glicerină	50 g
IV. Colargol	1 g	V. Camfor	1 g
Axungia	20 g	Balsam de Peru	1 g
		Glicerină	100 g

Pentru accelerarea cicatrizării se recomandă

Pentru accelerarea cicatrizării se recomandă pe cale orală un complex de vitamine. Urmările degerăturilor se manifestă printr-o iritație locală, care devine mai evidentă la căldură. Sînt indicate produse vasodilatatoare pe bază de acid nicotinic, care activează circulația sîngelui.

Un exercițiu de gimnastică care se recomandă a fi efectuat cel puțin de 10 ori pe zi este următorul: culcate pe spate cu picioarele ridicate și bine întinse mișcați energic degetele și picioarele timp de 5 minute.

Transpirația picioarelor

Nerespectarea riguroasă a regulilor de igienă a picioarelor conduce la apariția unui miros neplăcut, putîndu-se ajunge la boala numită bromhidroză.

Boala se datorește acțiunii unui microb, *Bacterium faetidum*, care face ca sudoarea să fermenteze și să degaje un miros neplăcut, prin descompunerea substanțelor organice pe care le conține.

În cazul bromhidrozei se impune spălarea zilnică și chiar de două ori pe zi a picioarelor cu apă rece și cu mult săpun, urmată de badijonarea pielii cu o loțiune specială.

Se vor schimba zilnic ciorapii; nu se vor folosi ciorapi din fire sintetice, iar încălțăminte va fi pe cât posibil din piele.

La băile acide, se vor adăuga și substanțe dezinfectante ca permanganatul de potasiu. Pentru a preveni transpirația picioarelor, este bine ca după baie să se fricționeze picioarele cu soluție de formol sau cu alcool camforat; se va face apoi un pudraj cu pudre speciale. Dimineața, înainte de a îmbrăca ciorapii, vom pudra cu talc picioarele și interiorul pantofilor.

Transpirația exagerată a picioarelor (hiperhidroza) poate fi însoțită sau nu de bromhidroză, adică de mirosul puternic neplăcut al picioarelor.

Glandele sudoripare, în special cele din regiunile palmare și plantare, fiind stimulate în mod predominant de către factorii psihogeni, hiperhidroza la picioare poate fi însoțită și de transpirația mâinilor.

În combaterea acestei boli se va urmări diminuarea sudorii prin substanțe antisudoripare. De asemenea, se vor folosi pudre care să împiedice acțiunea vătămătoare a sudorii, cu un adaos de substanțe antiseptice.

În cazurile când pielea prezintă crăpături (ragade), se recomandă creme uscate (pe bază de stearați) și uneori creme grase în care se introduc substanțe antisudoripare. Dacă pielea este sănătoasă se va adăuga în apa de spălat o lingură de formol sau se vor dizolva câteva tablete de Metenamin.

În loc de formol se poate folosi un decoct din frunze de nuc sau de stejar.

Picioarele (și ciorapii) vor fi pudrate cu un amestec de talc și acid boric. În interiorul pantofilor se poate pune un tampon îmbibat cu formol sau oțet, care va fi lăsat să se usuce.

În cazurile rebele radioterapia poate da rezultate bune, dar numai la indicația medicului.

Băi contra transpirației exagerate a picioarelor

I. Acid citric	4 g	II. Acid citric	6 g
Acid boric	4 g	Tanin	15 g
Apă	3 litri	Acid boric	15 g
		Apă	3 litri

Soluții pentru badijonarea picioarelor care transpiră excesiv

I. Formol	5 g	II. Acid tartric	5 g
Mentol	1 g	Acid boric	5 g
Alcool 70°	95 ml	Acid salicilic	2 g
		Apă	80 ml
		Alcool 70°	40 ml

III. Acid salicilic	2 g	IV. Balsam de Peru	1 g
Tanin	5 g	Formol	3 g
Alcool 70°	60 ml	Cloral hidrat	5 g
		Alcool	100 ml
<i>Pudre contra transpirației exagerate a picioarelor</i>			
I. Acid boric	20 g	II. Acid salicilic	5 g
Talc	80 g	Oxid de zinc	10 g
		Talc	85 g

Părul de prisos trebuie îndepărtat

Îndepărtarea părului de prisos de pe picioare se poate realiza prin frecare cu piatră ponce, prin smulgere cu penseta, prin degradarea chimică a firelor de păr cu diferite substanțe sau prin depilare mecanică, această metodă fiind cel mai frecvent folosită și cu eficacitate mare.

Sistemul de a rade părul cu lama nu este recomandabil deoarece firele cresc mai dese și mai aspre, existînd și pericolul unei infectări prin zgîrierea pielii.

Depilarea mecanică se realizează cu depilatorul pe bază de rășini, la cald. La răcire, el prinde în masa lui firele de păr, care sînt smulse odată cu îndepărtarea depilatorului. În formula acestor depilatoare intră: ceară de albine, colofoniu (sacîz) și mici adaosuri de uleiuri minerale sau grăsimi (parafină solidă, ulei de vaselină, ulei de floarea soarelui). De asemenea, pot fi incluse camforul datorită efectului răcoritor, un anestezic local ca anestezină (1—2%) care atenuează disconfortul tragerii părului.

Folosirea acestor depilatoare se face prin aplicarea directă pe piele sau pe pînză.

Direct pe piele, cu ajutorul unei pensule late se întinde masa topită, care a fost lăsată să se răcească la o temperatură suportabilă de către piele, ca să nu se producă arsuri. Depilatorul va fi întins în sensul creșterii părului, apoi smuls în sens contrar. Aplicarea lui se face sub forma unor fișii longitudinale (fig. 88 a-b).

Pe pînză se întinde masa caldă și se aplică pe regiunea care urmează a fi depilată. Se îndepărtează după întărire. Se șterg apoi porțiunile respective cu o loțiune alcoolică sau alcool camforat. Se aplică o cremă pe bază de stearați și se pudrează. Dezinfectare pielii este bine să fie făcută și înainte de depilare.

Formule de depilatoare pe bază de rășini

I. Ceară galbenă	150 g	II. Parafină solidă	135 g
Colofoniu (sacîz)	500 g	Colofoniu (sacîz)	500 g

Preparare. Într-un vas de aproximativ 1 kg se topesc substanțele pe baie de apă. Cînd amestecul este complet topit, se ia de pe foc, se lasă să se răcească la o temperatură suportabilă pentru piele.

Depilatoarele chimice au dat rezultate multumitoare în tehnica îndepărtării părului. Prin aplicarea regulată se pare că ele reduc capacitatea de

regenerare a firelor de păr, dar nu distrug rădăcina, astfel că după un timp, părul poate crește din nou. Depilatoarele chimice se aplică în mod obișnuit la 10—15 zile. Dacă se mențin mai mult timp pe piele pot produce ușoare iritații. Dacă pielea pe care se aplică este intactă, dacă timpul de menținere a preparatului nu este prea lung și dacă depilatorul este realizat corect, nu trebuie să apară iritații.

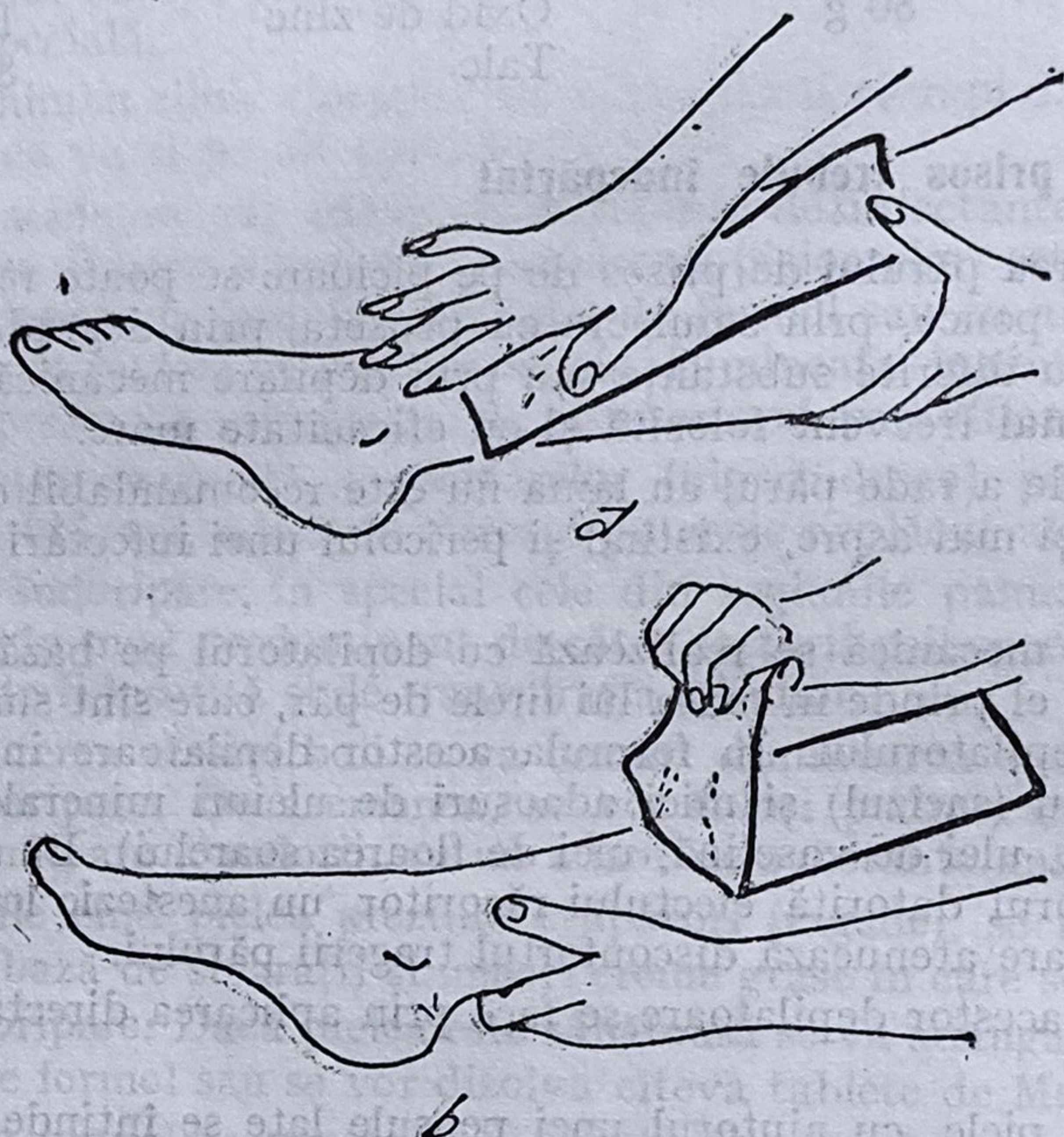


Fig. 88. — Îndepărtarea părului de prisos

Depilatoarele chimice pe bază de sulfuri alcaline au dezavantajul unui miros neplăcut, prin degajare de hidrogen sulfurat (miros de ouă clocite). În cazul folosirii depilatoarelor chimice se recomandă următoarea măsură:

— unghiile trebuie unse cu vaselină sau îmbrăcate într-o mănușă de cauciuc, pentru a evita înmuierea sau chiar dizolvarea lor parțială.

Depilatoarele sub formă de pastă sînt ușor de folosit, putîndu-se aplica pe piele în strat uniform.

Înainte de aplicare, depilatorul trebuie încercat pe o mică porțiune de piele, pentru testarea toleranței și pentru a fixa timpul cît trebuie lăsat să acționeze pentru a nu produce iritarea pielii. În timpul acțiunii depilatorului pe bază de substanțe alcaline care roșesc pielea, este necesar ca după îndepărtarea acestuia (cu apă rece fără săpun) să se facă o loționare a regiunii respective cu o soluție de acid acetic diluat, acid citric sau acid boric. Mirosul de hidrogen sulfurat se îndepărtează tamponînd cu soluție Burow. Locul respectiv va fi apoi uns cu cold-cremă și pudrat cu talc sau cu un amestec de amidon și oxid de zinc. Pudra se lasă timp de o jumătate de oră. Nu se vor folosi pudre colorate și parfumate. Dacă se spală pielea cu soluții acide, se poate renunța la cold-cremă. Sub formă de pastă, se pot prepara depilatoare

chimice folosind sulfura de bariu sau de stronțiu, amestecată în părți egale cu amidon de porumb sau grâu și apă caldă atît cît este necesar pentru a obține o pastă. Aceasta se va prepara cu o jumătate de oră înainte de folosire. Depilatoarele lichide au în compoziția lor: sulfură de sodiu, zahăr, amidon, gelatină, apă. În general sînt instabile, fapt pentru care li se adaugă amidon sau zahăr. Gelatina are scopul de a fixa mai ușor depilatorul de piele. Păstrarea acestor depilatoare se face în vase bine închise, acoperite cu un strat de ulei de vaselină.

Depilatoarele sub formă de creme au în compoziția lor, în afara sulfurilor de sodiu sau calciu, glicerină, apă, amidon, vaselină și lanolină. Folosind sulfura de sodiu în apă și gelatină, putem obține un depilator sub formă de gel.

Aplicarea depilatorului sub formă de cremă are avantajul de a face să dispară părul în cîteva minute.

După depilarea și dezinfectarea zonei respective se recomandă pudrarea cu o pudră calmantă.

Pudră calmantă după depilare

Amidon	20 g
Oxid de zinc	20 g
Caolin	10 g

Depilatoare pe bază de sulfuri metalice

— sub formă de pudre

I. Sulfură de calciu	10 g	II. Sulfură de bariu	50 g
Sulfură de stronțiu	30 g	Amidon de porumb	50 g
Amidon	30 g		
Talc	30 g		

Pulberile se amestecă cu apă pînă la obținerea unei paste groase. Se amestecă cu apă în momentul folosirii.

— sub formă de paste

I. Sulfură de stronțiu	35 g	II. Sulfură de sodiu	4 g
Oxid de titan	4 g	Hidroxid de calciu	4 g
Glicerină	5 g	Caolin	32 g
Mentol	0,5 g	Apă	60 ml
Apă	50 ml		

— sub formă de cremă

Sulfură de sodiu	4 g
Sulfură de calciu	16 g
Glicerină	8 g
Amidon	8 g
Vaselină	8 g
Apă	65 ml

Preparare. Sulfura de calciu se amestecă cu glicerina și vaselina.

Sulfura de sodiu se dizolvă la cald în jumătate de cantitate de apă. Amidonul se amestecă cu restul de apă și se toarnă peste sulfura de sodiu, apoi se adaugă sulfura de calciu.

— sub formă de gel:

Sulfură de sodiu	10 g
Gelatină	2 g
Apă	100 ml

Preparare. Se acoperă gelatina cu apă caldă și se lasă 3—4 ore. Se adaugă sulfura de sodiu și se amestecă bine.

Acizii mercapto-alifatici și sărurile lor (acid tioglicolic, tioglicolat de calciu) sînt folosiți în ultima vreme în proporție din ce în ce mai mare.

Formule:

I. Acid tioglicolic	6 g	II. Tioglicolat de calciu	7 g
Hidroxid de calciu	6 g	Hidroxid de calciu	7 g
Metilceluloză	5,5 g	Carbonat de calciu	20 g
Hidroxid de stronțiu	25 g	Alcool cetilic	5 g
Caolin	50 g	Lauril sulfat de sodiu	1 g
Apă	150 ml	Silicat de sodiu soluție	2,5 g
		Apă	pînă la 100 ml

Se mai pot folosi enzime care atacă direct keratina firului de păr (enzime proteolitice și mucolitice de origine vegetală și animală). Literatura de specialitate prezintă preparate cu aceste substanțe.

Piciorul plat

Multe persoane prezintă o anumită deficiență a tălpilor, respectiv o boltire necorespunzătoare, așa-numitul picior plat. În majoritatea cazurilor piciorul plat nu există la naștere, el putînd apărea în copilărie din cauza greutății corpului care nu corespunde capacității de rezistență la oboseală a aparatului musculo-articular al piciorului (fig. 89 a-c).

Din aceste considerente, părinții trebuie să fie deosebit de atenți la mersul copiilor.

Specialiștii ortopezi vor decide dacă deformarea poate fi corijată prin purtarea de talonete corective sau dacă sînt necesare talonete compensatoare, care se folosesc pentru deformări greu de redresat și care vor fi purtate, după caz, și o perioadă de 6 luni — 1 an.

Piciorul plat este o deformare a piciorului, datorată unei slăbiri a musculaturii, și se traduce printr-o prăbușire a boltei plantare, însoțită de o ușoară înclinare a tălpii piciorului înspre înăuntru, acest fapt constituind și una din cauzele formării monturilor.

Anhidroza

Dacă pielea picioarelor este prea uscată (anhidroza) pot apărea crăpături. Ele se produc mai ales vara, în special la călcîie, care încep să sîngereze, putîndu-se chiar infecta.

Se vor face băi zilnice, prelungite, folosind o apă în care s-a adăugat și puțin săpun sau sodă. Dacă pielea nu sîngerează, se poate freca cu piatră ponce, pentru îndepărtarea stratului de celule moarte.

Se ung apoi călcîiele cu cremă emolientă sau cu vitamina A uleioasă.

În cursul nopții se recomandă îmbrăcarea unor șosete de bumbac peste picioarele unse.

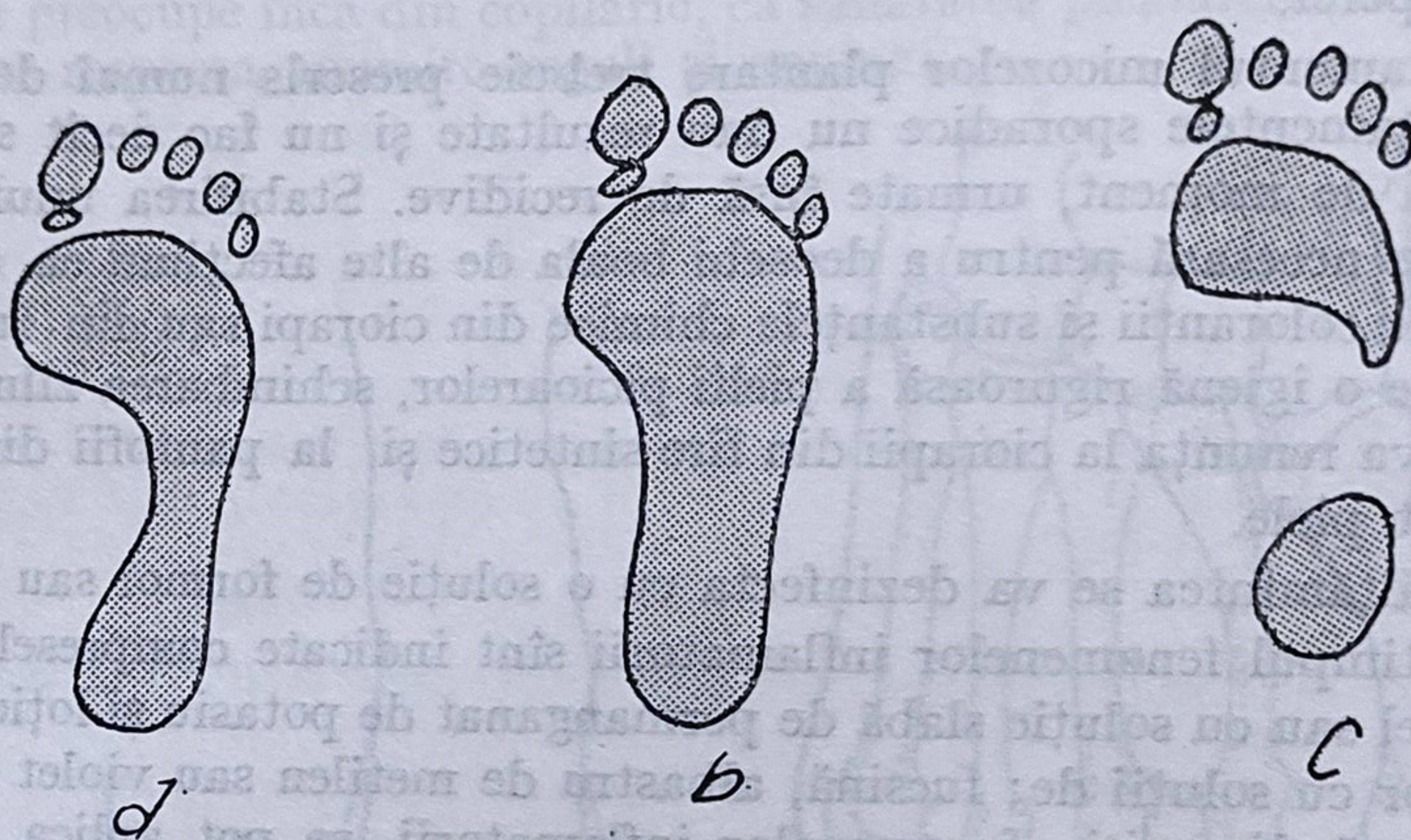


Fig. 89. — Piciorul plat

Îngroșarea călcîielor se întâlnește mai frecvent la persoanele obeze și la cele care, din diferite cauze, prezintă o proastă circulație sanguină.

Anhidroza poate fi și congenitală sau se poate datora unor boli ale căror cauze vor fi stabilite de medicul dermatolog, singurul în măsură să prescrie tratamentul adecvat.

Keratoza pilară

Keratoza pilară constă din mici ridicături, aspre, cornoase, dînd la palpare senzația de răzătoare și care sînt localizate pe fața antero-externă a coapselor.

Se recomandă băi calde cu amidon, apoi masaj cu vaselină salicilată sau glicerolat de amidon salicilat. La fiecare baie se freacă pielea cu o mînușă aspră, cu spumă de săpun, după care se clătește din abundență și se aplică o cremă emolientă.

Micozele plantare (intertrigo)

Epidermofitia este o afecțiune provocată de ciuperci, cu localizare înădeosebi pe bolta picioarelor, în spațiile dintre degete și la unghii.

Se pot prezenta sub forma unor vezicule care conțin la început un lichid limpede, ce se poate transforma în puroi, confluează și se sparg, formînd eroziuni dureroase (forma umedă) sau sub formă uscată, adică îngroșări ale stra-

tului cornos și pete descuamative, delimitate. Se pot întâlni ambele forme la același bolnav.

Deoarece agentul patogen se transmite de la om la om, și indirect prin rufărie, ciorapi, se recomandă ca aceste obiecte să fie de uz strict personal.

Boala poate interveni în colectivități, acolo unde căzile de baie și camerele de dușuri pot reprezenta surse de infecții cauzate așa cum am văzut de unele ciuperci.

Tratamentul micozelor plantare trebuie prescris numai de medic, întrucât tratamentele sporadice nu dau rezultate și nu fac decât să se obțină ameliorări de moment, urmate însă de recidive. Stabilirea unui diagnostic corect este necesară pentru a deosebi boala de alte afecțiuni ca dermatitele, produse de coloranții și substanțele chimice din ciorapi sau din încălțăminte. Se impune o igienă riguroasă a pielii picioarelor, schimbarea zilnică a ciorapilor. Se va renunța la ciorapii din fire sintetice și la pantofii din alt material decât piele.

Încălțăminte se va dezinfecta cu o soluție de formol sau acid acetic.

În timpul fenomenelor inflamatorii sînt indicate compresele cu infuzii de mușetel sau cu soluție slabă de permanganat de potasiu și loționarea pielii picioarelor cu soluții de: fucsină, albastru de metilen sau violet de gentiană (1%). După dispariția fenomenelor inflamatorii, se pot aplica la indicația medicului substanțe cu acțiune fungică (de distrugere a ciupercilor).

Monturile

Monturile constau din deviația degetului mare (*halux valgus*), deviație care are drept rezultat proeminența capătului proximal al primei falange. Apariția lor este favorizată de o călcătură defectuoasă, de încălțăminte confecționată din materiale prea rigide, prea strîmtă, cu tocurele prea înalte, de obezitate. Cauza majoră rămîne însă încălțăminte strîmtă și piciorul plat. Apariția lor este însoțită de dureri permanente destul de accentuate, ceea ce impune consultarea medicului, care va stabili dacă se mai poate obține o redresare cu aparate speciale sau se impune intervenția chirurgicală.

Măsurile preventive au un rol primordial și se adresează în primul rînd tratării piciorului plat, dacă acesta a stat la originea deformării, plasînd în pantofi talonete speciale și folosind o încălțăminte comodă.

Unghia încarnată

Unghia încarnată constă în pătrunderea unghiei în carne datorită tăierii prea scurte a unghiei sau dacă din neglijență a rămas o bucătică de unghie, ca un spin (fig. 90.)

Pentru a evita acest neajuns este bine ca după baia de picioare să se introducă sub unghie la colțuri, bucățele mici de vată, care pot fi schimbate zilnic pînă ce unghia va crește corect.

g) Sănătatea picioarelor — o preocupare permanentă

Una din cauzele care provoacă deformarea piciorului, apariția băătăurilor, a monturilor, a bășicilor etc. este încălțăminte necorespunzătoare.

Alegerea pantofilor pare la prima vedere o problemă fără importanță. Abia când picioarele încep să sufere ne dăm seama că alegerea încălțăminte trebuia să ne preocupe încă din copilărie, că sănătatea picioarelor o vom păstra dacă vom respecta anumite reguli și anume:

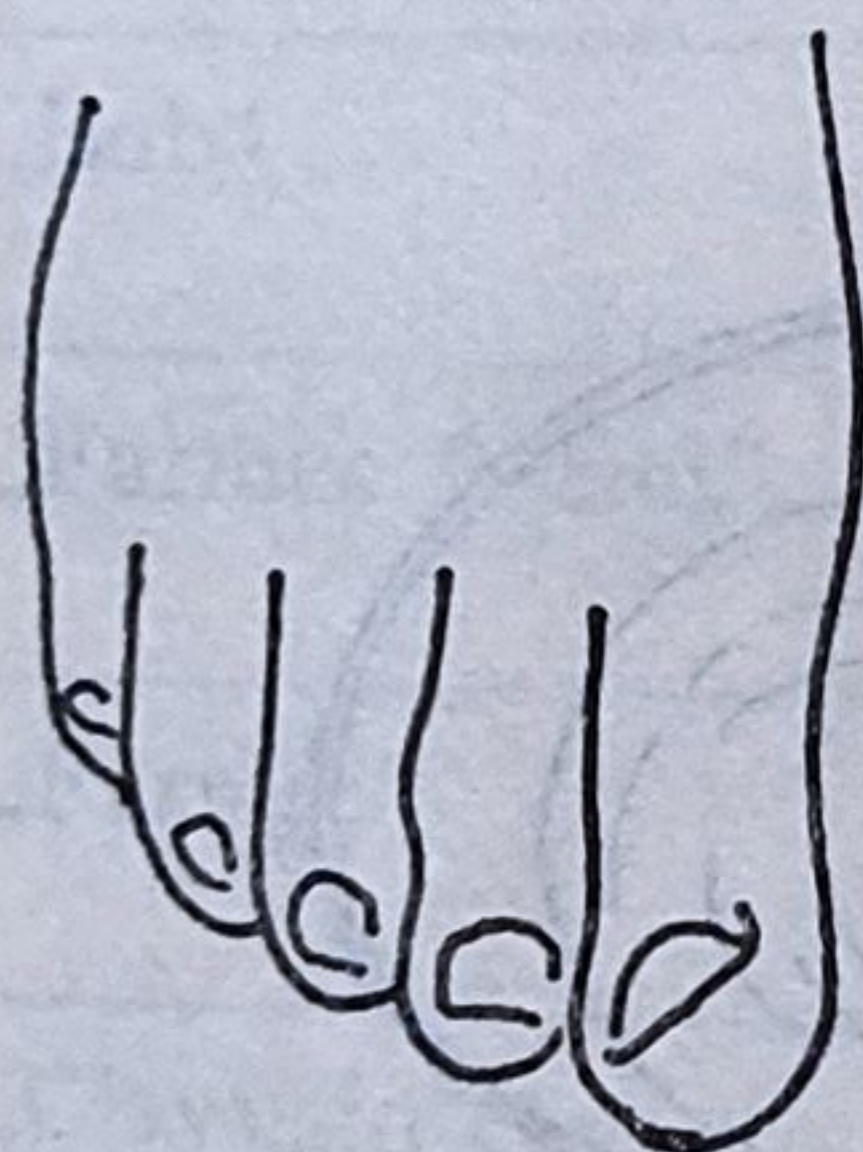


Fig. 90. — Unghia încarnată

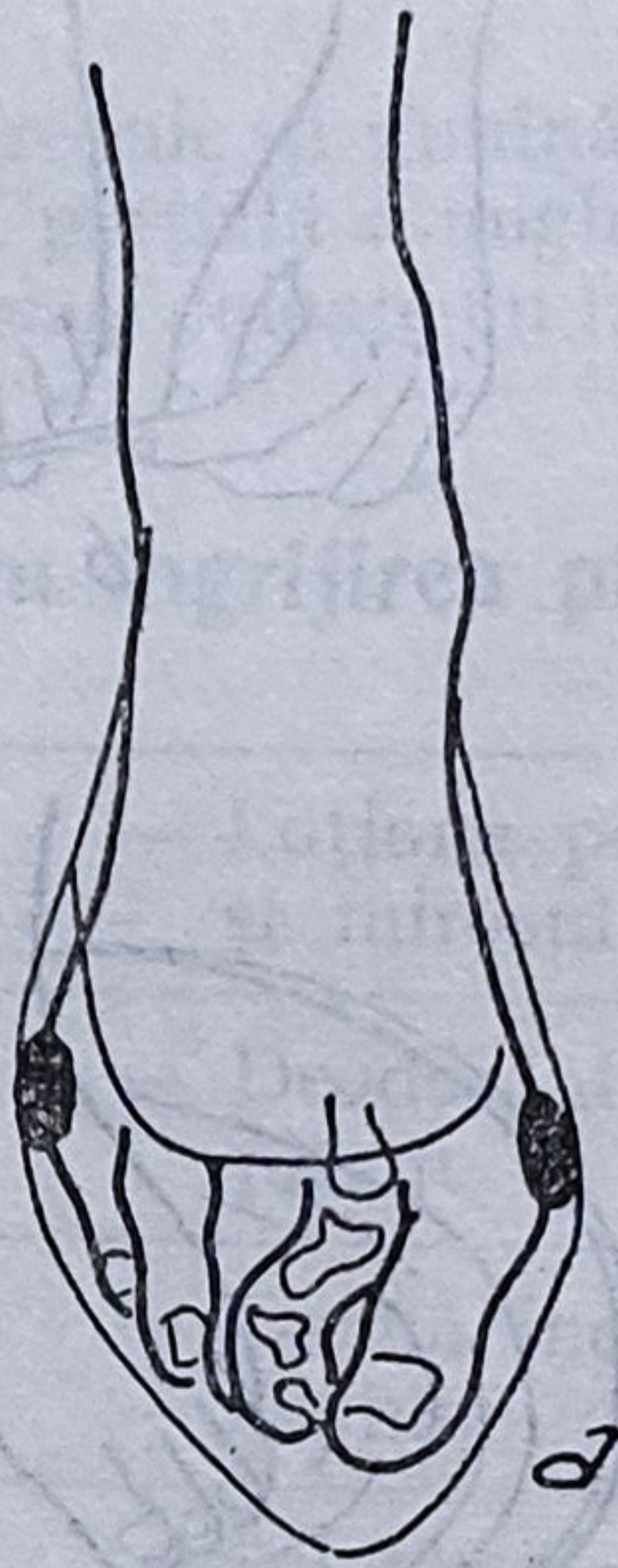
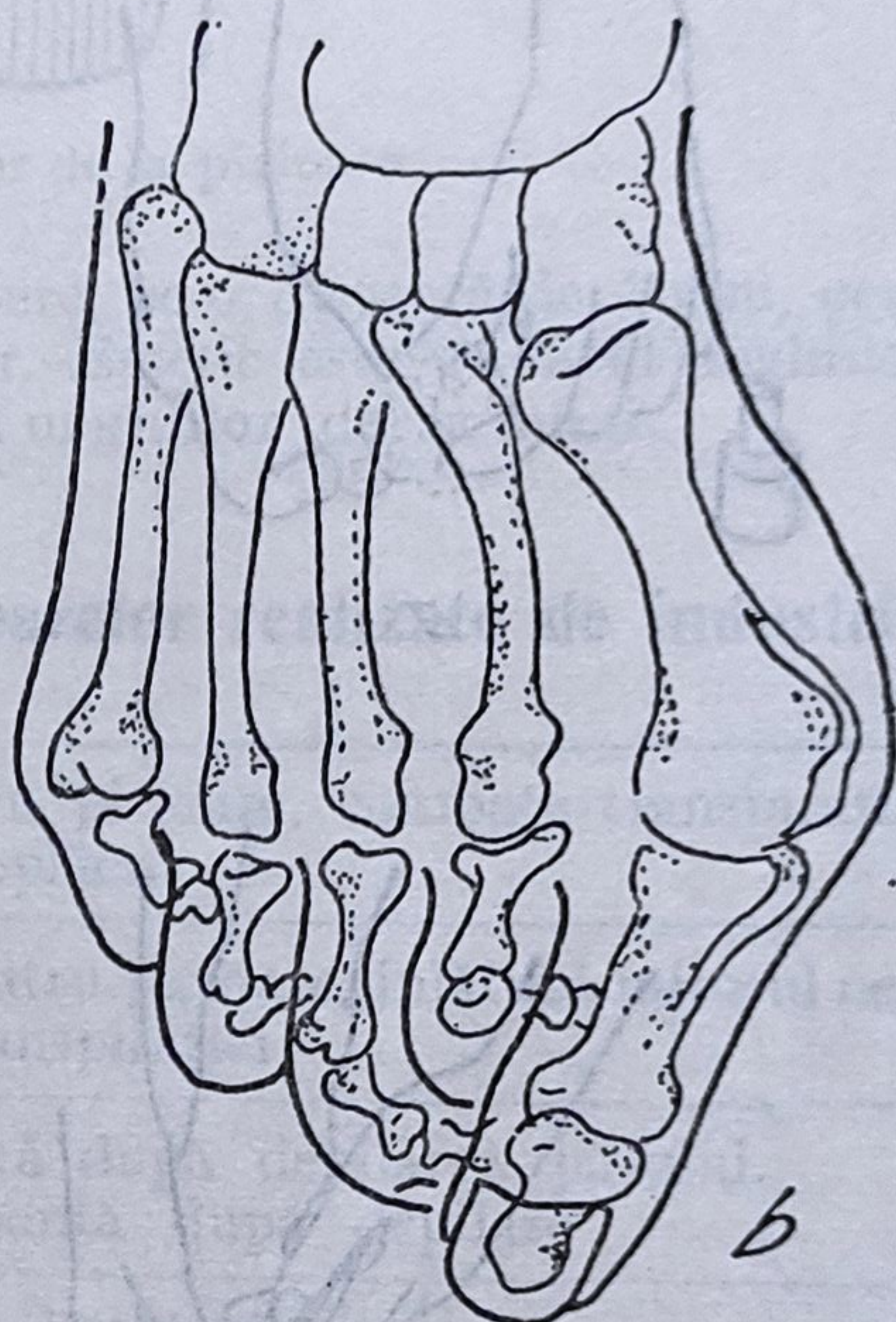


Fig. 91. — Comprimarea piciorului în pantofi necorespunzători



— piciorul nu trebuie comprimat în pantof, mai ales degetul mare care se poate astfel plia spre interior, cu timpul apărînd monturile (fig. 91 a-b);

— pantofii vor fi perfect pe măsură (nici prea strîmți, nici prea largi) pentru a putea merge cu ei fără să obosim;

— dacă vîrful pantofului este ascuțit această porțiune trebuie să în- treacă lungimea labei piciorului, care nu trebuie să alunece în față. Vîrful se poate înfunda cu vată;

— tocurile prea înalte fac ca greutatea corpului să apese pe degete, deformînd uneori nu numai piciorul ci și genunchii și coloana vertebrală. Astfel de tocuri se vor purta numai la ocazii speciale;

— talpa pantofilor are de asemenea un rol important; ea trebuie să fie suplă pentru a nu îngreua mersul și destul de rigidă pentru a proteja talpa piciorului de neregularitățile solului;

— puneți sub saltea în dreptul picioarelor o pernuță, astfel încît în timpul somnului ele să fie ușor ridicate.

h) Unele îndrumări privind pedichiura

O dată la 2 săptămîni sau chiar la o săptămîină este bine să efectuăm un tratament de bază al picioarelor, constînd în primul rînd în tăierea unghiilor, apoi pilirea lor (fig. 92).

Tăierea unghiilor trebuie efectuată drept, nu rotund, fără colțuri mari, dar nici cu colțuri scurte, care pot pătrunde în carne.

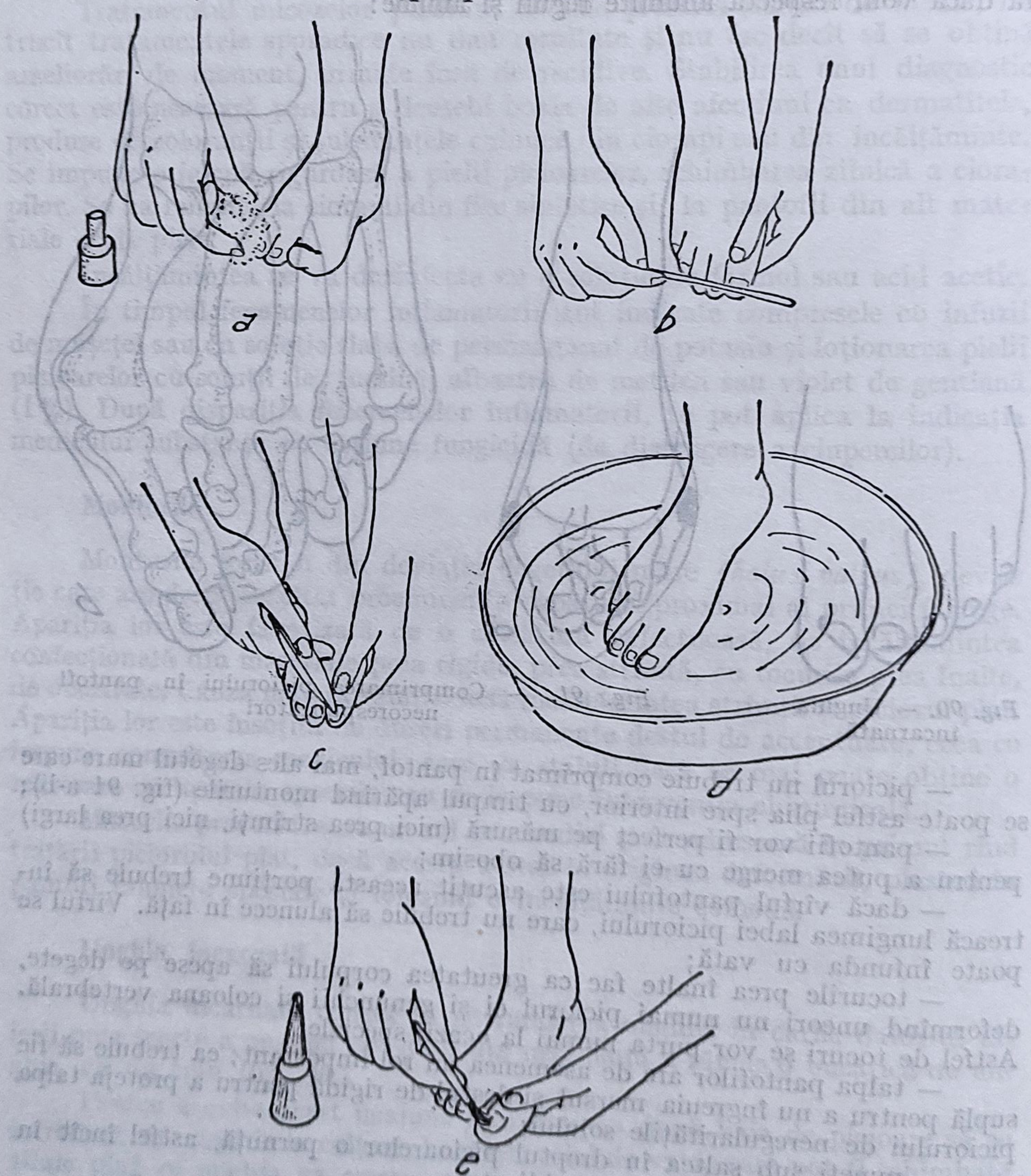


Fig. 92. — Pedichiura

Se va face o baie prelungită cu apă caldă și puțin săpun; se îndepărtează cu atenție pielele de prisos cu ajutorul forfecuței. După dorință se va aplica lacul sau pasta de unghii.

Lăcuirea se efectuează o singură dată de-a curmezișul și o dată în lungimea lor, deoarece striurile mai pronunțate ale unghiilor de la picioare împiedică în caz contrar o aplicare uniformă a lacului (fig. 93).

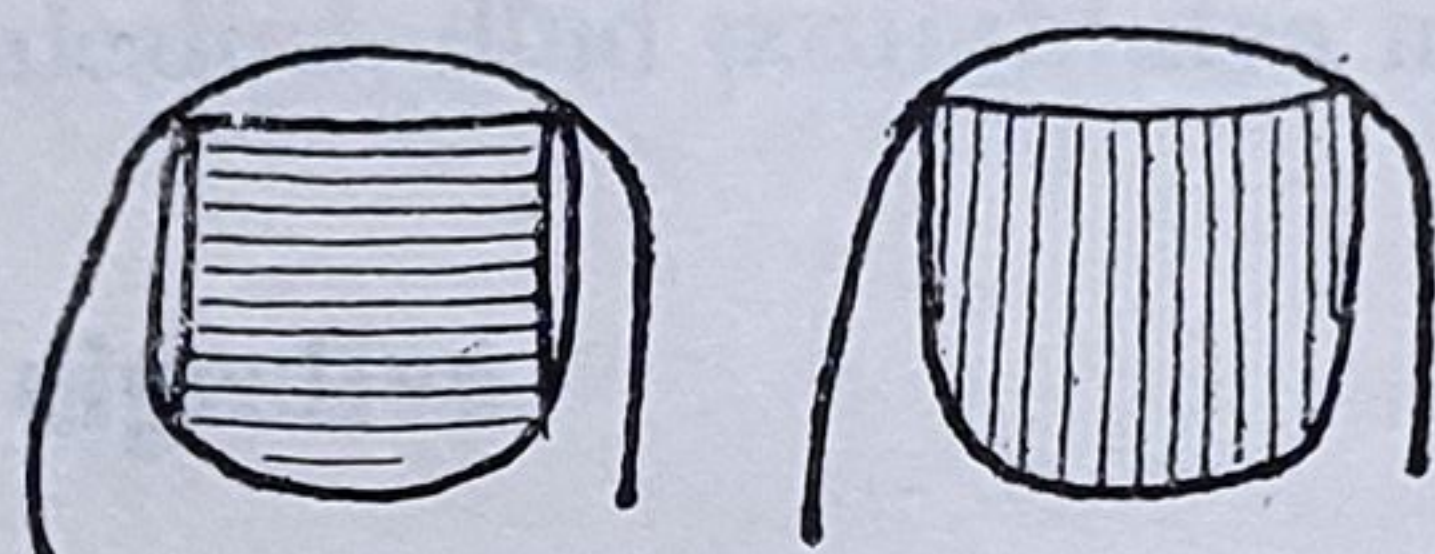



Fig. 93. — Lăcuirea unghiilor de la picioare

Marginile laterale trebuie să rămână libere, pe o distanță de 1 mm, pentru a permite respirația parțială a unghiilor. Estetic este ca lacul unghiilor de la picioare să aibă aceeași culoare cu lacul unghiilor de la mâini.

i) Produse pentru îngrijirea picioarelor realizate de industrie

„Bob“	— Loțiune pentru picioare, combate transpirația și mirosul neplăcut
„Farmec Select“	— Deodorant pentru picioare, înlătură mirosul neplăcut al transpirației
„Farmec“	— Cremă indicată după depilarea părului. — Loțiune calmantă după depilare
„Clavusin“	— Soluție contra băătăurilor
„Cremă cheratolitică“	— Cremă contra pielii îngroșate a tălpilor
„Magnolia“	— Cremă cu extracte vegetale pentru îngrijirea picioarelor
„Podeol“	— Sare pentru picioare, pentru înlăturarea transpirației și a mirosului neplăcut — Cremă contra transpirației picioarelor
„Pedotin“	— Cremă avînd acțiune calmantă, decongestionantă, emolientă și dezinfectantă, indicată pentru picioarele obosite
„Nivea“	— Depilatoare pentru îndepărtarea părului de prisos
„Sanda“	



CAPITOLUL VII

ASPECTE INESTETICE ALE TENULUI ȘI CORPULUI

1. CUM SE REFLECTĂ ANUMITE BOLI ÎN ASPECTUL TENULUI

Între starea fiziologică generală și piele există o anumită interrelație; diferitele stări patologice ale pielii sînt de multe ori strîns legate de stările patologice ale unor organe.

Orice dereglare a sănătății se repercutează și asupra tenului, fapt cunoscut încă din timpurile mai îndepărtate cînd bolile erau diagnosticate și evoluția lor era prevăzută în funcție de aspectul și de culoarea tenului. Acesta este și înțelesul pe care îl au vorbele păstrate din bătrîni în legătură cu fața omului pe care se citește totul „ca într-o oglindă“.

Nu există tulburare de oarecare importanță pentru organism care să nu aibă influență asupra pielii în general și în special asupra tenului. Modul de trai, ca și modul de funcționare al organismului au un cuvînt greu de spus în întreaga noastră înfățișare. Astfel, ideea de a rezolva problemele tenului numai prin îngrijiri externe, fără a urmări totodată menținerea unei bune stări fizice și psihice este desigur eronată.

Un ten palid și fața puțin umflată, în special la pleoape, pot fi cauzate și de unele tulburări ginecologice. Tot astfel unele dereglări în funcționarea glandei tiroide pot determina o îngroșare a pielii, o culoare mai închisă și o uscăciune a acesteia.

În cele ce urmează vom trece în revistă unele boli care influențează negativ aspectul tenului.

a) Dereglări în hidratarea pielii, în starea generală a organismului și influența lor asupra tenului

Apa reprezentînd $\frac{2}{3}$ din greutatea corpului are o importanță deosebită pentru procesele fizice și chimice ce au loc în organism, dînd totodată tonicitate și elasticitate pielii. O piele normal hidratată este suplă, catifelată elastică, pe cînd o piele deshidratată își schimbă culoarea, se ofilește și pot apărea riduri.

Pielea are o reacție acidă cu rol de protecție contra microbilor, aceștia dezvoltându-se numai în mediu alcalin. În condițiile când o persoană se îngrijește insuficient, sudoarea, sebumul și scuamele cornoase care se elimină în mod normal, neîndepărtate prin îngrijirea de zi cu zi, astupă orificiile glandelor sudoripare și sebacee, survenind o tulburare a funcției normale a acestor glande. Prin descompunerea sudorii și sebumului de la suprafața pielii, reacția ei acidă devine alcalină, dând posibilitatea microbilor de a se dezvolta.

b) Tulburările digestive

Tulburările digestive au o influență deosebită asupra tenului, între piele și organele digestiei existând o strânsă legătură. O alimentație rațională este aceea bogată în vitamine și săruri minerale etc.; lipsa acestora sau insuficiența vitaminei A, determină uscăciunea și descuamarea pielii, iar unele alimente pot determina stări alergice, reflectate prin apariția de eczeme, urticarii etc. care se pot datora unei defectuoase asimilări a proteinelor.

O alimentație bogată în grăsimi și în hidrocarbonate mărește eliminarea de sebum, care convine tenului uscat, dar dezavantajează tenul gras.

Introducerea în alimentație a condimentelor și a băuturilor alcoolice poate determina o vasodilatație persistentă la nivelul feței. Vinișoare roșii pronunțate și chiar sub formă de rețea pe nas, pe umerii obrajilor, se pot datora unei alimentații necorespunzătoare, dar și funcționării defectuoase a ficatului.

Lenevirea intestinului, cu evacuări la intervale inegale de timp, duce la apariția erupțiilor pe suprafața pielii, la iritarea, congestionarea tenului și chiar la apariția coșurilor.

Stomacul prea încărcat, ficatul supus la efort prea mare, o digestie greoaie, prin erupțiile care se pot ivi, constituie un semnal de alarmă pentru îngrijirea sănătății, fiind știut că administrarea unui purgativ poate înlătura constipația numai pe moment, fără a vindeca tulburările digestive respective. Acestea nu provoacă însă numai erupții ci și alte neajunsuri ca herpesul buzelor, mîncărimi ale pielii etc.

c) Tulburările glandelor endocrine

În perioada pubertății, când începe procesul de maturizare sexuală, se produc tulburări de secreție ale glandelor sebacee. Pielea devine grasă, lucioasă, orificiile porilor în caz de exces a secreției de sebum sînt întredeschise, iar pielea se inflamează, apărînd acneea sau piodermitele.

În perioada menstruelor, la unele femei apar coșuri profunde sau pete trecătoare, ori cele existente se măresc, starea seboreică se accentuează și pot apărea mai multe puncte negre și coșuri. Tratamentul medical ameliorează momentele neplăcute din viața femeii și poate avea un rol pozitiv și în starea tenului — pielea redobîndind în total sau în parte luminozitatea. Dereglările

hormonale, care apar în perioada de menopauză acționează asupra capilarelor putînd declanșa cuperoza.

În perioada gravidității, activitatea glandelor sebacee scade, apărînd "cloasma", masca sarcinii.

d) Starea psihică și modul ei de reflectare asupra tenului

Starea psihică — tensiunea nervoasă — se observă deseori prin anumite exteriorizări ale feței. Astfel, o spaimă albește fața, emoția o roșește, nemai-vorbind de șocurile puternice emoționale care pot determina chiar depigmentări sau apariția unor leziuni cutanate.

Starea de oboseală, somnul necorespunzător se reflectă de îndată asupra tenului, prin apariția de cearcâne mari în jurul ochilor.

e) Influența circulației sanguine

Unele boli ale ficatului, insuficiența ovariană, constipația, lipsa vitaminei P din organism etc. pot determina fragilitatea capilarelor, ceea ce poate duce la apariția cuperozei.

2. ACNEEA

Seboreea, secreția exagerată de sebum, este una din cauzele principale care poate duce la apariția acneei.

Sebumul este secretat de glandele sebacee și dă pielii elasticitate, impermeabilitate și catifelare. Hipersecreția de sebum determină apariția unor simptome supărătoare și inestetice. Pielea devine lucioasă, grasă, cu porii dilatați, punctele negre se transformă în coșuri.

Acneea apare, de obicei, în perioada pubertății, legată fiind de stările fiziologice în care se instalează un nou echilibru hormonal, atît la sexul feminin cît și la cel masculin.

a) Care sînt cauzele care favorizează apariția acneei?

Pe lîngă cele deja schițate, menționăm:

- *predispoziția genetică* — moștenirea unui ten seboreic;
- *factorul hormonal*, respectiv dezechilibrul în raportul dintre androgeni și estrogeni:

- *flora microbiană*, alcătuită din bacilii existenți totdeauna în comedoane și pustule. Bacilii eliberează o enzimă — esteraza — care pune în libertate acizii grași liberi din trigliceridele care intră în compoziția sebumului. Acizii grași liberi, proveniți din sebum, irită foliculii pilosebacei și determină apariția hiperkeratozei și a proceselor inflamatorii din acnee:

— *tulburările nervoase*, stările emoționale, surmenajul, lipsa de mișcare în aer curat, de somn (legate de eventualele examene).

Toate acestea predispun la congestia facială. La persoanele mai în vârstă, erupția acneică este frecventă datorită tulburărilor ciclului menstrual, a afecțiunilor hipotiroidiene, tulburărilor suprarenalelor, sau ale sistemului nervos vegetativ. Lipsa igienei alimentare, gastroenteritele rebele, afecțiunile ficatului sau ale căilor biliare sînt de asemenea cauze derminante. În astfel de cazuri, afecțiunea nu se limitează numai la regiunea feței ci, în egală măsură, cuprinde spatele, decolteul, umerii.

b) Obiceiuri vechi și totuși actuale

Din lipsă de cunoștințe sau din superficialitate, apariția acneei în perioada pubertății, este tratată în mod greșit. Se folosesc produse la întâmplare, contraindicate, se maltratează tenul prin stoarcerea brutală a coșurilor. Consecințele se văd apoi toată viața, sub formă de cicatrice, care nu se pot șterge decît cu mare greutate. Astăzi, acneea juvenilă poate fi tratată și vindecată prin aplicarea unui tratament intern și extern.

Deci, la apariția acneei, nu trebuie folosite în mod empiric anumite produse sau să se facă uz de experiența altora. Drumul corect duce la medic și dacă e cazul la cosmeticiană pentru tratamentul local.

c) Tratament

Pentru stabilirea cauzelor apariției acneei, dacă prezintă aspecte de durată determinate de tulburări organice și în care tratamentele cosmetice nu pot suplini pe cele medicale, prezentarea la medic este absolut necesară.

Tratamentul intern este prescris de medic, în funcție de starea generală a pacientului și de cauzele care au determinat apariția acestei afecțiuni. Medicul va indica și regimul alimentar, care are un rol foarte important în sprijinirea tratamentului. În general, în cazul acestei afecțiuni vor fi consumate alimente proaspete, la ore regulate și asigurînd o masticare perfectă a lor. Contraindicate sînt: condimentele, mîncărurile grase, brînzeturile fermentate etc.

Tratamentul extern începe prin asigurarea riguroasă a igienei locale. Asepsia pielii trebuie făcută prin spălarea regiunii respective cu săpun de sulf și prin folosirea de loțiuni antiseptice și dezinfectante; sînt indicate și produse calmante în cazul în care pielea este iritată. Pentru a evita extinderea infecției, mîinile vor fi perfect curate. Pielea afectată de acnee trebuie spălată de cîteva ori pe zi cu apă caldă și săpun special, pentru a înmuia și a ușura evacuarea excesului de sebum și puroi.

Comedoanele, care reprezintă primul simptom al acneei, sînt alcătuite din dopuri de sebum ce se pot extrage ușor cu extractorul de comedoane sau prin presare între degete. Puroiul se elimină împreună cu comedonul, după care se formează o crustă gălbuie-brună și în final o cicatrice înfundată.

d) Diferite forme de acnee

Acneea se poate ivi și la alte vârste decât aceea a pubertății, și sub diferite forme.

Acneea vulgară (acneea polimorfă juvenilă). Datorită perturbărilor hormonale, hipersecreția glandelor sebacee, secreția de sebum se usucă pe piele, se amestecă cu celulele moarte și astupă orificiul foliculului. Ea debutează prin apariția comedoanelor, mici puncte negricioase, alcătuite dintr-un dop de sebum și celule cornoase, care au keratina oxidată, care apoi se transformă în coșuri.

Acneea rozacee este specifică persoanelor mai în vârstă, care au suferit de seboreea feței.

De obicei ea apare la femeile între 40—50 de ani, în perioada de premenopauză. Se instalează mai mult pe pomeți, pe frunte, nas și bărbie. Acneea rozacee se deosebește de cea vulgară prin faptul că nu apar comedoane.

Evoluția ei cunoaște următoarele faze: apariția de roșeață difuză (eritroză), etapă trecătoare și recidivantă; apariția de roșeață permanentă, stadiul de complicații cu cuperoză, avînd aspectul unei fine arborizații vasculare.

Acneea medicamentoasă și profesională apare la nivelul regiunilor care au venit în contact cu anumite substanțe chimice (hidrocarburi, vaseline tehnice și uleiuri) sau medicamentoase (oleum cadini, ioduri, bromuri, cortizon etc.).

Acneea conglobată apare în special la bărbații maturi pe față, axile, ceafă, trunchi, fese. Are o evoluție de mai mulți ani, cu consecințe inestetice. Cauza: chisturile sebacee de diferite mărimi și supurațiile care se deschid prin orificii mici, de multe ori la distanță de focar.

Acneea pustuloasă se formează de obicei în jurul comedoanelor, unde are loc o reacție congestivă urmată de apariția unor papule roșii (ridicături), în centrul cărora se dezvoltă puroi și pustule.

Acneea necrotică poate apărea la bărbații în jur de 30—40 de ani, pe frunte, la marginea părului și pe temple. Se prezintă sub forma unor papule foliculare, care au în centru o pustulă, după care apare o crustă brună sau brun-negricioasă, înconjurată de un inel inflamator.

Acneea cheloidiană apare la bărbați între 40—50 de ani, în special la cei grași sau obezi. Se localizează la nivelul cefei.

Bărbaților în vârstă, care în viața lor au suferit de acnee (în special cea rozacee) poate să le apară *rinofima* (acneea hipertrofică), care se localizează la nivelul nasului. Acesta capătă o culoare roșie-violacee. Porii și vasele capilare se dilată foarte mult.

3. NEGII (verucile)

Există mai multe feluri de negi (veruci). Verucile vulgare sînt papule keratozice, gălbui sau cenușii, cu suprafețe neregulate, verucoase, avînd mărimi variate, de la o gămălie de ac pînă la mărimea unei cireșe și uneori chiar mai mari (verucom).

Se localizează de obicei pe dosul mâinilor și picioarelor, pe palme, tălpi, genunchi, degete.

Verucile plantare sînt veruci vulgare localizate pe tălpi, de obicei la nivelul punctelor de sprijin ale picioarelor. Întrucît nu fac relief, nedepășind suprafața pielii, ele se dezvoltă în profunzime, în derm.

Verucile plane sînt mici papule keratozice, plane, rotunde sau poligonale, localizate pe obraji, frunte și dosul mâinilor, care se întîlnesc mai des la copii, mai rar la adulți.

Verucile papilomatoase sînt mici papule pediculate (cu o codiță), filiforme, întîlnite la femei pe gît și pleoape.

4. COMEDOANELE SAU PUNCTELE NEGRE

Apar în special la pubertate, dar pot apărea și la persoanele în vîrstă (fig. 94).

Denumirea de puncte negre se datorează modului lor de formare. La început sebumul se scurge liber la suprafața pielii, căpătînd apoi consistența unei paste (ca un filament seboreic) care se oxidează și se înnegrește.

Comedonul este alcătuit dintr-un dop de sebum uscat, celule cornoase descumate și impurități care conțin paraziți și microbacili.

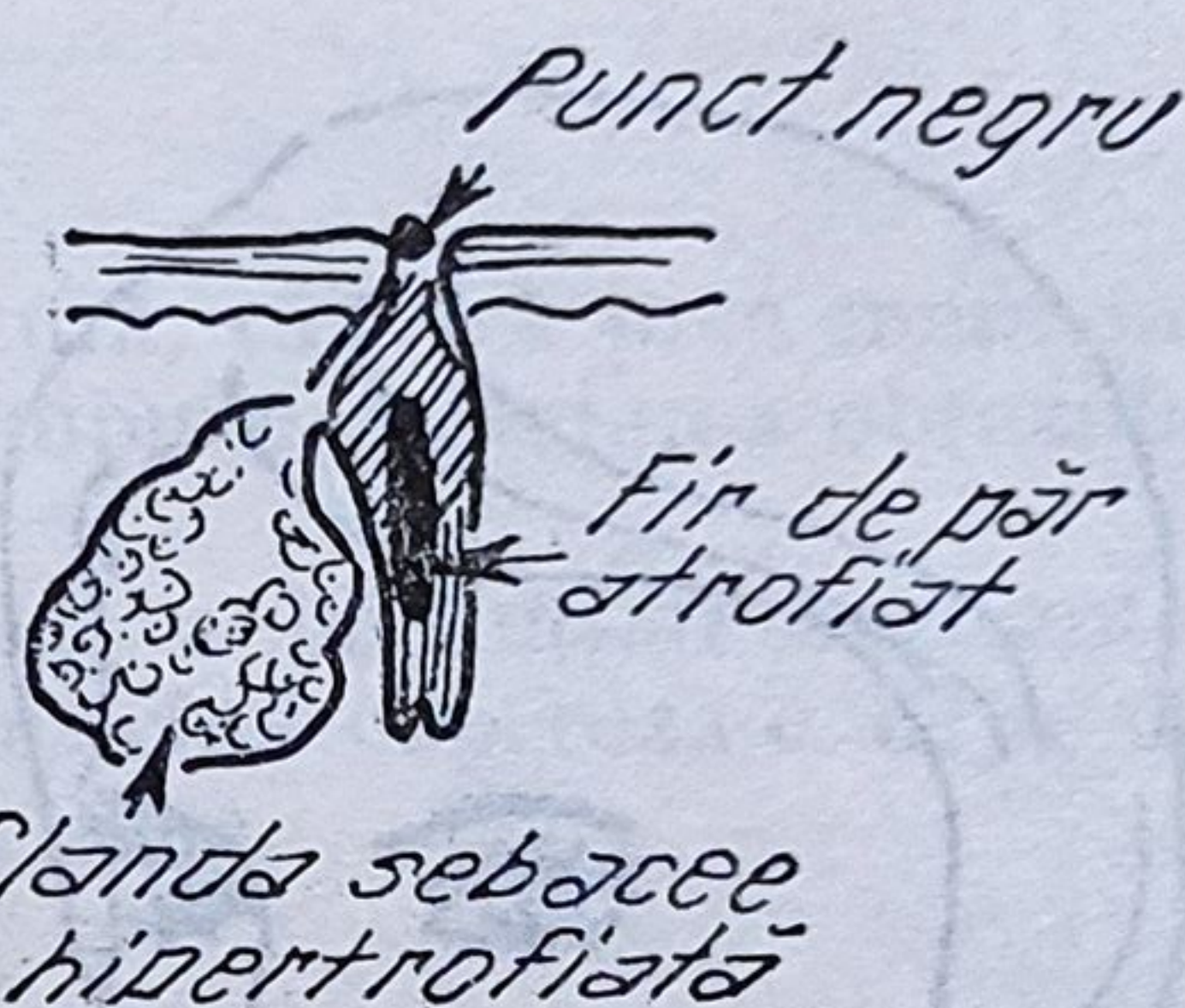


Fig. 94. — Comedonul sau punctul negru

a) Cauzele care determină apariția lor:

- lipsa unei îngrijiri igienice;
- folosirea incorectă a unor produse cosmetice;
- acțiunea negativă a unor substanțe folosite la prepararea cremelor sau regeneratoarelor pentru păr;
- alimentația necorespunzătoare care duce la constipație, respectiv eliminarea insuficientă a toxinelor.

b) Tratament

Comedoanele trebuie extrase; această operațiune se face ținînd seama de natura tenului.

La tenul uscat, porii fiind mici, comedoanele se extrag mai dificil.

La tenul gras unde porii sînt mai dilatați și comedoanele sînt mai vizibile, acestea pot fi extrase cu ușurință. Extragerea comedoanelor se face prin presarea lor între 2 degete (indexurile), operațiune ce va fi precedată de: baia de aburi cu mușetel pentru dilatarea porilor, dezinfectarea mâinilor și învelirea degetelor (indexurilor) cu tifon steril (fig. 95) Presarea comedoanelor se începe în regiunea ochilor, apoi a nasului, frunții, obrazilor, bărbiei, gîtului. În timpul operațiunii, dacă aceasta necesită mai mult timp, pentru a menține

porii deschiși în tot timpul extragerii comedoanelor, vom aplica comprese calde, mai ales în cazul tenurilor uscate. Locurile asupra cărora am acționat se dezinfectează cu loțiuni antiseptice și astringente. Apoi vom șterge toată fața cu loțiuni tonice, ape minerale, sucuri de fructe, infuzii sau decoctii de plante pentru tonifiere, stimulare și hidratare a pielii.

Comedoanele pot fi extrase și cu ajutorul unui aparat numit, „tir comedon”. Aceasta în cazul când comedoanele sînt mari, vizibile.

În cabinetele cosmetice este folosit pentru extragerea punctelor negre aparatul Sebaspir.

Avantajul folosirii acestui aparat este că nu traumatizează țesuturile, ca în cazul unei presiuni manuale prea puternice. Cu ajutorul aparatului respectiv realizăm îndepărtarea reziduurilor de la nivelul pielii și a surplusului de sebum prin aspirarea acestuia. Tenul este curățat și pregătit pentru masaj, care va activa circulația sanguină și limfatică, asigurînd în final o nutriție mai bună a pielii.

Sebaspirul este indicat tenurilor grase; nu se recomandă tenurilor congestionate, deoarece accentuează congestia.

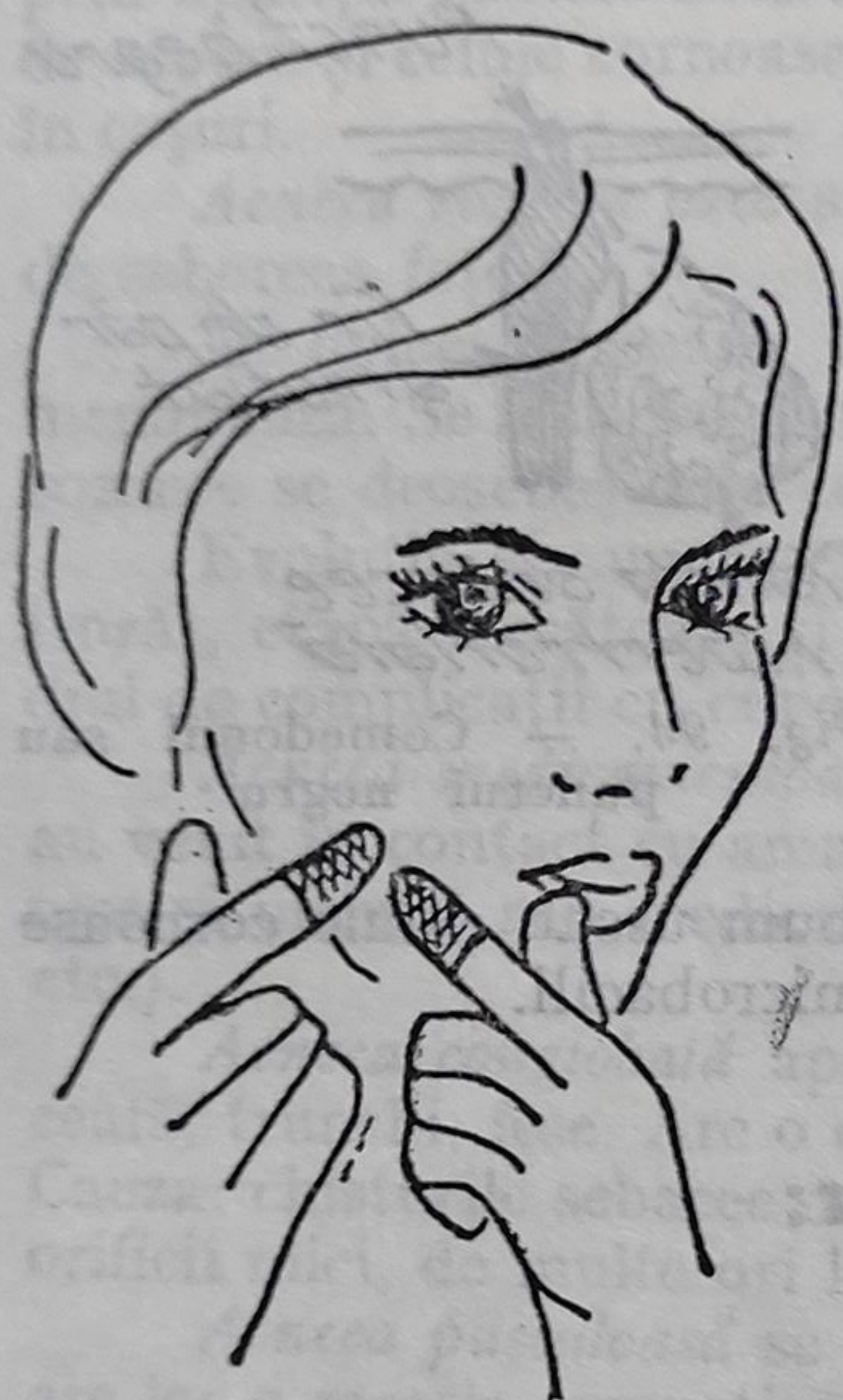


Fig. 95. — Extragerea comedoanelor

5. CUPEROZA

a) Ce este și cum apare

Este o imperfecțiune estetică a pielii, de origine vasculară. Apare pe față, datorită unei dilatări permanente a vaselor sanguine superficiale, circulația sanguină nefiind bine echilibrată; astfel, dilatarea și contractarea vaselor sanguine se efectuează anormal.

Cuperoza poate apărea la toate tipurile de ten.

Copiii nu fac cuperoză, ea apare de obicei după pubertate și îndeosebi între 30—50 de ani și dispare apoi cu vîrsta. Cele mai afectate de cuperoză sînt femeile.

Roșeața spontană, denumită medical eritroză, caracteristică în special persoanelor emotive, constituie mai mult o predispoziție a persoanelor respective. În schimb, această roșeață se poate instala pe o perioadă mai lungă, datorită unor cauze observate prin experiență, dar neelucidate științific. Cert este însă că există metode de vindecare și de prevenire.

Fenomenul a fost observat că apare după o masă abundentă, când contractiile stomacului determină o dilatare a vaselor sanguine ale pielii. Acest aspect nu constituie o cauză majoră a apariției cuperozei, dar îndrumă pe cei

porii deschiși în tot timpul extragerii comedoanelor, vom aplica comprese calde, mai ales în cazul tenurilor uscate. Locurile asupra cărora am acționat se dezinfectează cu loțiuni antiseptice și astringente. Apoi vom șterge toată fața cu loțiuni tonice, ape minerale, sucuri de fructe, infuzii sau decoctii de plante pentru tonifiere, stimulare și hidratare a pielii.

Comedoanele pot fi extrase și cu ajutorul unui aparat numit, „tir comedon”. Aceasta în cazul când comedoanele sînt mari, vizibile.



Fig. 95. — Extragerea comedoanelor

În cabinetele cosmetice este folosit pentru extragerea punctelor negre aparatul Sebaspir.

Avantajul folosirii acestui aparat este că nu traumatizează țesuturile, ca în cazul unei presiuni manuale prea puternice. Cu ajutorul aparatului respectiv realizăm îndepărtarea reziduurilor de la nivelul pielii și a surplusului de sebum prin aspirarea acestuia. Tenul este curățat și pregătit pentru masaj, care va activa circulația sanguină și limfatică, asigurînd în final o nutriție mai bună a pielii.

Sebaspirul este indicat tenurilor grase; nu se recomandă tenurilor congestionate, deoarece accentuează congestia.

5. CUPEROZA

a) Ce este și cum apare

Este o imperfecțiune estetică a pielii, de origine vasculară. Apare pe față, datorită unei dilatări permanente a vaselor sanguine superficiale, circulația sanguină nefiind bine echilibrată; astfel, dilatarea și contractarea vaselor sanguine se efectuează anormal.

Cuperoza poate apărea la toate tipurile de ten.

Copiii nu fac cuperoză, ea apare de obicei după pubertate și îndeosebi între 30—50 de ani și dispare apoi cu vîrsta. Cele mai afectate de cuperoză sînt femeile.

Roșeața spontană, denumită medical eritroză, caracteristică în special persoanelor emotive, constituie mai mult o predispoziție a persoanelor respective. În schimb, această roșeață se poate instala pe o perioadă mai lungă, datorită unor cauze observate prin experiență, dar neelucidate științific. Cert este însă că există metode de vindecare și de prevenire.

Fenomenul a fost observat că apare după o masă abundentă, când contracțiile stomacului determină o dilatare a vaselor sanguine ale pielii. Acest aspect nu constituie o cauză majoră a apariției cuperozei, dar îndrumă pe cei

predispuși a o contracta să aibă grija unei bune igiene alimentare, unei bune masticații și respectarea de mici pauze între felurile de mâncare.

Cuperoza, această dilatare a capilarelor superficiale, apare pe piele ca o rețea, afectînd îndeosebi pomeții, aripile nasului și fruntea.

b) Prevenirea și tratarea cuperozei

Se recomandă preventiv:

- evitarea schimbărilor bruște de temperatură, căldură prea mare sau frig prea puternic. La frig, ca și la soare, se impune protejarea obrazului cu creme sau loțiuni conținînd substanțe ecran;

- evitarea alimentelor prea condimentate și a băuturilor excitante;

- în condițiile de expunere la soare, mai ales cînd cuperoza e deja instalată, soarele poate să accentueze această afecțiune.

Ca tratament:

- dimineața, fața va fi spălată cu apă la temperatura camerei, fără a folosi săpunul sau vreo loțiune alcoolizată;

- seara, după demachiere, se va face tamponarea obrazului cu loțiuni tonice, reconfortante dar nealcoolizate;

- se va aplica cremă și se va efectua masajul prin ciupituri. Pielea se prinde între degetul arătător și degetul mare. Dușurile filiforme sînt și ele indicate;

- la plajă se vor folosi cremele ecran, iar după plajă pielea va fi curățată cu lapte demachiant, aplicînd apoi o cremă grasă hrănitoare sau o mască hidratantă.

Se vor folosi creme ziua, ca bază sub machiaj, iar noaptea o cremă adecvată tipului de ten și stadiului afecțiunii.

Tratamentele medicale urmăresc restabilirea echilibrului între contractarea și dilatarea vaselor. În tratament este folosită zăpada carbonică; în formele de cuperoză ușoară sau pentru a preveni apariția cuperozei, se va trece rapid pe față un cub de gheață. Desigur că medicul va stabili și altă medicație în funcție de starea fiziologică generală a pacientului.

6. EFELIDELE (Pistruții)

Nu reprezintă o boală sau simptomul unei boli, constituie însă o problemă pentru cei care le au; sînt un semn al tinereții căci se răresc spre vîrsta de 40 de ani și sînt aproape absente la bătrîni (fig. 96).

Prezența efelidelor are un caracter familial și ereditar, ele fiind datorate unor tulburări congenitale.

Apar în general de la vîrsta de 5 ani la copiii și adolescenții blonzi și roșcați, mai rar la persoanele brunete; pot apărea uneori și la persoanele anemice, limfatice.

Se localizează pe regiunile descoperite: frunte, pomeți, nas, mai rar pe gît, antebrațe, umeri, iar uneori după vîrsta de 50 de ani pe dosul mîinilor.

Se prezintă ca pete mici, rotunde, de culoare brună sau mai deschisă, au mărimea unei gămălii de ac, ajungând până la mărimea unui bob de linte. Lumina soarelui favorizează apariția lor și chiar o accentuează îndeosebi primăvara și vara.

a) Tratament

Încercările unor persoane de a lua medicamente la întâmplare, care să determine dispariția lor, nu ar fi cele mai indicate, date fiind consecințele ce le pot avea asupra organismului.



Fig. 96. — Efelidele (pistruii)

Tratamentul lor are mai mult un caracter cosmetic, fiind ajutat de o alimentație cu crudități, fructe proaspete ce conțin cantități mai mari de vitamine C și PP.

Aplicarea de măsuri preventive este absolut necesară, ele constând în purtarea de pălării cu boruri mari și aplicarea de creme sau loțiuni conținând substanțe protectoare și substanțe care albesc fața.

Tratamentul propriu-zis, constă din aplicarea seara a unor măști conținând iaurt, lapte acidulat, lămâie sau drojdie de bere, în amestec cu apă oxigenată. Dimineața, obrazul va fi spălat cu apă în care am adăugat oțet (o lingură la un litru de apă); se aplică apoi o cremă ecran.

În indicarea tratamentului trebuie ținut seama de natura tenului și de sensibilitatea acestuia.

Cremele sau loțiunile pentru albire nu se vor aplica în jurul ochilor.

În cursul tratamentului se vor folosi creme nutritive, în special în jurul ochilor.

Tenurilor uscate le sînt indicate cremele, iar celor grase loțiunile.

Loțiunile și cremele contra pistruiilor sînt uneori iritante, în special acelea pe bază de săruri de bismut sau mercur (vor fi folosite numai cu avizul cosmeticienei).

Un rezultat bun se poate obține prin „peeling“ care realizează o descuamare a pielii.

7. RIDURILE

Sub pielea obrazului se găsesc numeroși mușchi mici, denumiți mușchii mimicii sau mușchii pelloși. Ultima denumire se datorează faptului că unul din cele două capete ale acestora este fixat de piele. Prin contracția lor se formează o cută, orientată perpendicular pe direcția tracțiunii. După înce-

Se prezintă ca pete mici, rotunde, de culoare brună sau mai deschisă, au mărimea unei gămălii de ac, ajungând pînă la mărimea unui bob de linte. Lumina soarelui favorizează apariția lor și chiar o accentuează îndeosebi primăvara și vara.

a) Tratament

Încercările unor persoane de a lua medicamente la întâmplare, care să determine dispariția lor, nu ar fi cele mai indicate, date fiind consecințele ce le pot avea asupra organismului.



Fig. 96. — Efelidele (pistruții)

Tratamentul lor are mai mult un caracter cosmetic, fiind ajutat de o alimentație cu crudități, fructe proaspete ce conțin cantități mai mari de vitamine C și PP.

Aplicarea de măsuri preventive este absolut necesară, ele constînd în purtarea de pălării cu boruri mari și aplicarea de creme sau loțiuni conținînd substanțe protectoare și substanțe care albesc fața.

Tratamentul propriu-zis, constă din aplicarea seara a unor măști conținînd iaurt, lapte acidulat, lămîie sau drojdie de bere, în amestec cu apă oxigenată. Dimineața, obrazul va fi spălat cu apă în care am adăugat oțet (o lingură la un litru de apă); se aplică apoi o cremă ecran.

În indicarea tratamentului trebuie ținut seama de natura tenului și de sensibilitatea acestuia.

Cremele sau loțiunile pentru albire nu se vor aplica în jurul ochilor.

În cursul tratamentului se vor folosi creme nutritive, în special în jurul ochilor.

Tenurilor uscate le sînt indicate cremele, iar celor grase loțiunile.

Loțiunile și cremele contra pistruilor sînt uneori iritante, în special acelea pe bază de săruri de bismut sau mercur (vor fi folosite numai cu avizul cosmeticienei).

Un rezultat bun se poate obține prin „peeling“ care realizează o descuamare a pielii.

7. RIDURILE

Sub pielea obrazului se găsesc numeroși mușchi mici, denumiți mușchii mimicii sau mușchii pelloși. Ultima denumire se datorează faptului că unul din cele două capete ale acestora este fixat de piele. Prin contracția lor se formează o cută, orientată perpendicular pe direcția tracțiunii. După înce-

tarea contracției pielea revine la poziția inițială datorită elasticității proprii și a tendoanelor mușchiului.

Contracția acestor mușchi, sub influența sistemului nervos, permite și exteriorizarea stărilor psihice: veselie, tristețe, supărare etc.

Cu vârsta pielea își pierde din elasticitate și nu mai poate reveni la poziția inițială, rămânând pliată, ceea ce are drept urmare apariția ridurilor.

Ridurile pot fi împărțite în riduri de plisare (încrêțire) — cum sînt pliurile de la nas la buze, pliurile gîtului și ale frunții — și riduri de lăsare (surpare, prăbușire) — cum sînt ridurile „laba gîștei” a comisurilor buzelor (gurii), a pleoapelor inferioare, obrazilor, gîtului, bărbiei —, care se pot ameliora prin tratament.

Ridurile apar de obicei într-o anumită ordine. Mai întîi apar cele verticale și orizontale ale frunții, apoi ridurile de la ochi, așa numita „laba gîștei”, urmează cutele care pornesc de la nas spre comisura buzelor, ca două paranteze. Pe măsură ce înaintăm în vîrstă se ridează pleoapele și deasupra buzei superioare apar riduri verticale.

Larousse definește ridul ca „un pli” care este de obicei rezultatul vârstei — ceea ce nu înseamnă că persoanele tinere sînt scutite de acest neajuns. Mai ales la persoanele cu pielea uscată, sensibilă, ridurile fine se pot transforma în adevărate riduri dacă nu se iau măsuri de protejare, hrănire și tonifiere a pielii.

Nu trebuie omis că un rid adînc, indiferent de cauza care l-a generat, poate fi atenuat, dar nu înlăturat definitiv. De aceea, în acest caz mai mult ca în altele, măsurile de prevenire se impun neapărat, ele constituind cel mai important tratament al ridurilor. Prevenirea formării ridurilor trebuie să înceapă din adolescență, mai ales dacă pielea este sensibilă, deshidratată, uscată, deoarece numai în felul acesta apariția lor va fi întîrziată cît mai mult posibil.

Toată lumea dorește să-și conserve aspectul tineresc. Dar pentru a păstra acest aspect trebuie să nu comitem greșeli ca, de pildă, aplicarea unor tratamente necorespunzătoare.

Teama de a îmbătrîni prea repede, teama de riduri, devine pentru multe femei o obsesie chiar dacă primul rid pe care-l observăm nu este decît un rid de expresie.

Produsele folosite joacă un rol important, de aceea cu riscul de a ne repeta, insistăm asupra faptului că nu orice produs ni se potrivește chiar dacă este de cea mai bună calitate. Alegerea acestora trebuie făcută în funcție de caracteristicile tenului fiecăruia, ținînd seama că, printre altele, un produs destinat unui ten gras poate cauza multe neajunsuri unui ten uscat.

a) Cauze care contribuie la apariția ridurilor

Cauzele care pot genera apariția ridurilor sînt multiple. Vom trece în revistă cîteva pe care le considerăm mai importante și pe care este bine să încercăm să le evităm.

— *Contractarea exagerată, inutilă, repetată a mușchilor feței* duce în timp la formarea ridurilor. Aceasta se explică prin faptul că orice contracție a

acestor mușchi, denumiți și „pieloși“, datorită raporturilor lor strânse cu pielea, este însoțită de mișcarea pielii care îi acoperă. Regiunile care se ridează mai întâi sînt ochii, gura, nasul, fruntea și bărbia, deoarece mușchii respectivi sînt mai frecvent solicitați.

Unele stări sufletești depresive (tristetea, supărarea) dacă se repetă des, favorizează apariția pe față a unor cute adînci, de cele mai multe ori definitive, în timp ce starea de veselie, buna dispoziție nu au asemenea efect. Explicația acestui fenomen este următoarea: în timpul rîsului activează numai 13 mușchi, spre deosebire de stările sufletești depresive cînd acționează aproximativ 60 de mușchi. Rîsul spontan activează circulația sîngelui contribuind la o mai bună hrănire a pielii.

Stările sufletești sînt exprimate de diferiți mușchi ai feței, motiv pentru care ei au fost numiți și mușchii mimicii. Astfel, unii exteriorizează tristetea sau severitatea, alții durerea sau amenințarea, plăcerea sau dezgustul, bună-tatea sau răutatea. În sfîrșit, mușchii feței iau parte la plîns și la rîs.

Unele persoane nu pot discuta fără să încrețească fruntea, să se încrunte, să clipească etc., ele fiind expuse la formarea precoce a ridurilor. Ridurile produse prin contracturile excesive ale mușchilor feței, deci prin exagerarea mimicii poartă denumirea de riduri de expresie.

— *Expunerea nerațională la soare* face ca pielea să se deshidrateze, să se usuce, să se cojească, devenind aspră și lipsită de suplețe, ceea ce favorizează apariția ridurilor.

Helioterapia prezintă avantaje numai atunci cînd este făcută rațional, în mod treptat, fără a depăși un anumit timp de expunere, începînd cu cîteva minute și ajungînd la maximum 2 ore. Din păcate, multe persoane, din dorința de a se bronză rapid, uită aceste recomandări și își expun obrazul neprotejat la soare toată ziua, fără pauză.

— *Lumina prea puternică* face ca ochii să se strîngă, ceea ce duce cu timpul la formarea unor cute cunoscute sub denumirea de „laba gîștei“. Prevenirea lor se realizează ușor, dacă purtăm ochelari de soare cu lentile de bună calitate.

Din același motiv, persoanele mioape sau presbite nu trebuie să negligeze folosirea ochelarilor de vedere prescriși de medicul oftalmolog.

— *Cititul la lumina slabă* sau în condiții necorespunzătoare poate provoca, de asemenea, apariția ridurilor de la ochi. De aceea, în timpul orelor de muncă la birou sau acasă, sursa de lumină să fie așezată în așa fel încît să lumineze locul de muncă din partea stîngă.

— *Slăbirea*, dacă are loc rapid, este urmată de apariția zbîrciturilor (ridurilor). Aceasta se explică prin faptul că grăsimea reprezintă un dublu suport, plastic și estetic, pentru piele, ea dînd feței și corpului rotunjimile estetice caracteristice mai ales sexului feminin. Dacă grăsimea subcutanată dispăre în urma unei slăbiri excesive (de exemplu, cura de slăbire), dispăre și suportul care menține netezimea pielii. Deosebit de important este faptul că grăsimea începe să dispară mai întâi tocmai acolo unde prezența este mai necesară, adică la nivelul feței, gîtului și mai tîrziu în rest.

Dacă totuși din motive de obezitate sîntem nevoiți să ne micșorăm greutatea, aceasta o vom face treptat, sub control medical, deoarece pielea lipsită în mod rapid și nerațional de suportul ei, grăsimea, se va deplasa formînd cute întocmai ca o mînușă prea largă, ceea ce îi imprimă un aspect bătrînicos.

— *Factorii meteorologici* (vînt, soare, frig, căldură, umiditate, variații de temperatură) la care se adaugă poluarea atmosferică, au o acțiune netă asupra tenului. Ne putem da seama de aceasta dacă privim fața și mîinile unei persoane mai în vîrstă în comparație cu restul corpului sau fața și mîinile agricultorilor, marinarilor și în general a celor care prin profesiunea lor sînt obligați să stea mult în soare și intemperii. Diferența dintre părțile acoperite de îmbrăcăminte și cele expuse factorilor atmosferici este izbitoare.

Iată de ce prima condiție pentru menținerea obrazului într-o stare de sănătate perfectă este protejarea lui împotriva acțiunii dăunătoare a acestor factori

Nu trebuie neglijat nici faptul că practicarea sporturilor în aer liber, fără a lua măsuri de protejare a tenului împotriva factorilor atmosferici, duce la formarea ridurilor chiar pe o piele tînără.

— *Lipsa dinților* modifică enorm fizionomia prin retracția buzelor, înfundarea obrazilor și scurtarea diametrului vertical al feței, ceea ce, de asemenea, îmbătrînește figura.

Completarea danturii sau purtarea unor proteze bine executate redă figurii conturul normal și un aspect mai tineresc.

— *Tulburările nervoase ale glandelor cu secreție internă și ale tubului digestiv* pot cauza apariția precoce a ridurilor. Se știe că între corp și starea sufletească există o strînsă interdependență. Astfel, deficiențele funcționale ale organelor interne își pun amprenta și la nivelul pielii. În condițiile vieții moderne, trepidante, mușchii mimicii au numeroase motive de a se contracta.

— *Modul defectuos de viață*. Consumul exagerat de băuturi alcoolice, cafea și tutun, insomnia, nerespectarea orelor absolut necesare pentru odihnă, excesele de tot felul și în general o viață dezordonată duc la formarea cearcănelor, apoi a ridurilor pe pleoape, care dau figurii un aspect obosit, cutele din jurul ochilor devenind din ce în ce mai adînci.

— *Lipsa de îngrijire sau o îngrijire prost înțeleasă a tenului*. Persoanele cu un ten uscat se ridează de timpuriu din pricina lipsei stratului protector de sebum.

Folosirea pe un ten uscat a preparatelor cosmetice destinate îngrijirii tenului gras duce implicit la formarea ridurilor. De aceea, dacă avem tenul uscat, vom evita să folosim pentru îngrijirea lui săpunul, apa caldă, soluțiile alcoolice, soluțiile astringente, glicerina și loțiunile degresante

Glicerina și produsele puternic degresante vor fi evitate și în cazul unui ten gras deoarece prima absoarbe apa din țesuturi, iar abuzul de degresante îndepărtează prea drastic stratul de grăsime de pe piele supunînd glandele sebacee la o activitate sporită.

Utilizarea abuzivă de creme care conțin bismut sau mercur în scopul de a îndepărta pistrii sau petele usucă, ofilește și ridează pielea. Ele vor trebui folosite numai cu avizul medicului sau al cosmeticienei, care vor prescrie și aplica la momentul potrivit creme hrănitoare.

— *Machiajul poate duce la apariția ridurilor?* Dacă este de bună calitate și adecvat pielii respective, machiajul are în afara scopului estetic și un rol protector al pielii, contribuind la întârzierea apariției ridurilor.

Desigur, abuzul de cosmetice poate duce printre altele la pierderea tonicității țesuturilor și la consecințele acestei pierderi. Este deci foarte important ca pielea să respire în cursul nopții, o curățire riguroasă înainte de culcare fiind astfel imperios necesară.

b) Tratatamentul ridurilor

În primul rând trebuie conservată tonicitatea pielii. În acest scop se va loționa obrazul dimineața și seara cu soluții tonice sau se va pulveriza cu ape florale ori cu apă minerală.

Pleoapele și regiunea din jurul gurii vor fi masate cu creme hrănitoare, iar pielea va fi protejată împotriva intemperiilor cu creme ecran.

Tenurilor ridate li se recomandă creme conținând vitamine, produse tisulare, uleiuri de vizon, hormoni. Referitor la acestea din urmă, este bine ca în prealabil să fie consultat medicul, deoarece la persoanele mai tinere pot apărea tulburări ale ciclului menstrual. Oamenii de știință au demonstrat că hormonii provoacă o dilatare a vaselor mici subcutanate și un aflux de sânge la nivelul pielii; deci un aport nutritiv și de asemenea, o mai bună hidratare a dermei, au ca rezultat netezirea pielii. După unele teorii s-ar obține chiar o regenerare cutanată prin producerea de fibre colagene și elastice.

Loțiuni antirid

I. Suc de lămâie, un vîrf de cuțit acid benzoic și 10 g tinctură de nuxvomica.

II. Apă de roze 100 ml, sulfat de aluminiu 2 g, lapte de migdale 25 g.

III. 20 petale de mac sălbatec se infuzează în 250 ml apă clocotită timp de 15 minute. Se strecoară.

Creme antirid

I. Ceară albă 15 g, suc din bulb de crin 30 g, miere de albine 7 g, apă de roze 6 ml. Se topesc pe baie de apă, se triturează pînă la răcire.

II. Energovital o tabletă, cremă grasă 30 g.

III. Lanolină 10 g, cetaceu 5 g, butir cacao 5 g, colesterină 0,50 g, ulei de parafină 20 g, apă distilată 20 ml.

IV. Măduvă de vită 50 g, apă de roze o lingură, apă de albăstrele o lingură.

V. Vitamina A o fiolă, vitamina E 30% o fiolă, vitamina F 30 picături, cremă grasă 50 g.

Măști antirid

Măștile sînt extrem de indicate pentru atenuarea ridurilor. Unele acționează datorită substanțelor nutritive pe care le conțin, altele datorită substanțelor astringente, altele prin netezirea pielii.

I. 50 g miere de albine cu lăptișor de matcă se freacă cu sucule unei jumătăți de lămîie.

II. 1 g alaun amestecat cu 25 g ulei măsline și caolin.

III. 2 linguri făină de secară, cu ulei de măsline și o fiolă lăptișor de matcă.

c) Noțiuni elementare privind mușchii mimicii

Un rol deosebit în tratamentul cosmetic al ridurilor îl are masajul. Dar pentru a-l efectua cu eficacitate este necesar să posedăm cîteva noțiuni elementare privind mușchii mimicii (fig. 97).

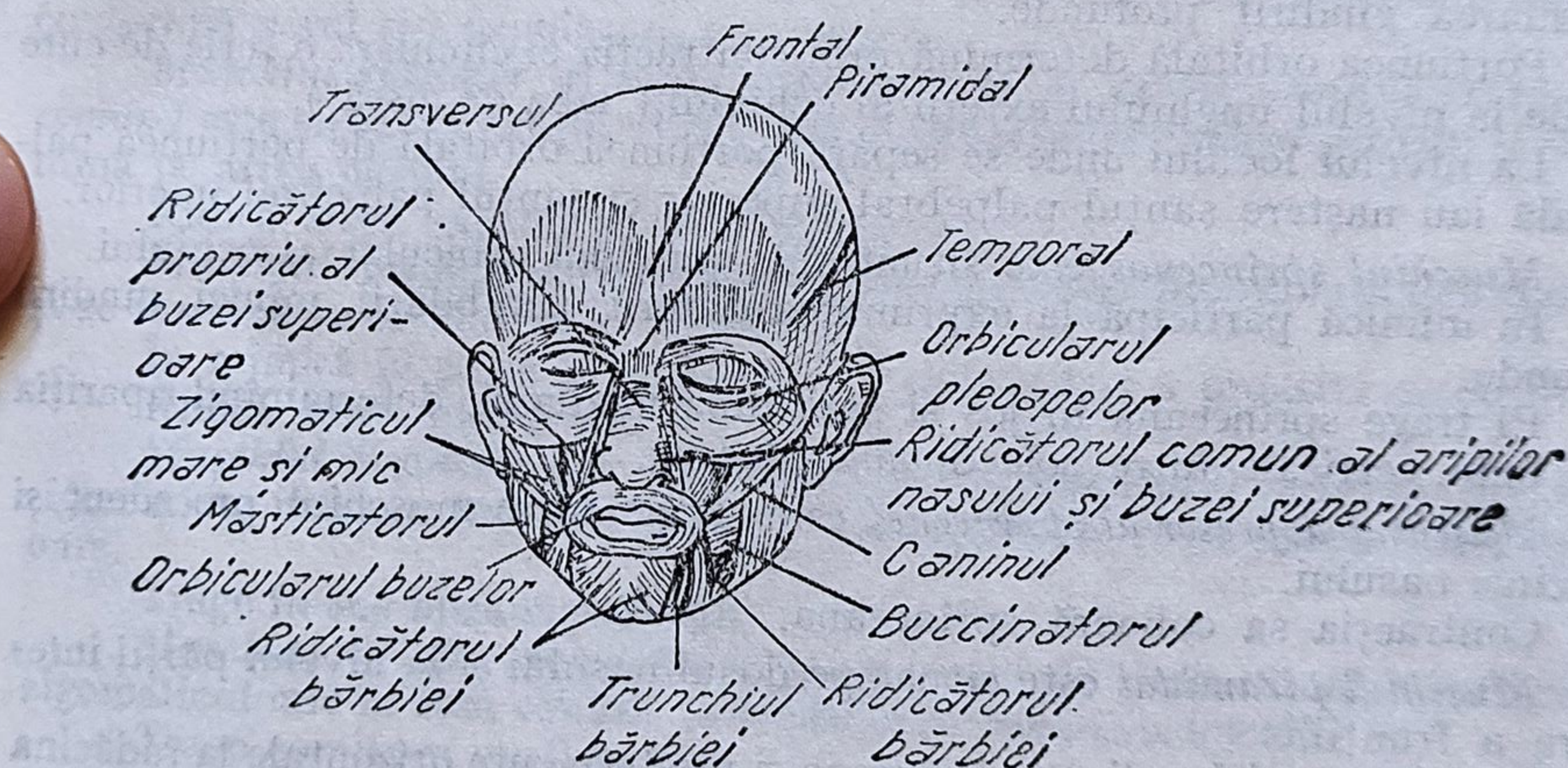


Fig. 97. — Mușchii mimicii

Mușchii capului se împart în două categorii: mușchii mimicii (mușchii piełoși) și mușchii masticatori. Dintre aceștia un deosebit interes în cosmetică îl prezintă mușchii mimicii. Acești mușchi au un volum mic și o forță redusă și sînt așezați în jurul orificiilor feței.

Mușchii mimicii, sub acțiunea sistemului nervos, se contractă și permit astfel exteriorizarea stărilor psihice. Or, mimica este tocmai înfățișarea individuală a feței în mișcare, adică aspectul dinamic al feței, spre deosebire de fizionomie, care este înfățișarea statică, în repaus a feței. La om funcția mimică atinge diferențierea cea mai înaltă.

În cele ce urmează vom descrie mușchii mimicii și acțiunea lor:

Mușchii bolții craniene

Mușchiul occipito-frontal are două porțiuni musculare, frontală (anterioară, la frunte) și occipitală (posterioară, spre ceafă), unite prin aponevroza epicraniană. Porțiunea frontală se prinde pe pielea frunții. În mimică este mușchiul atenției, surprizei, admirației, fricii, spaimei; în plus deschide crăpătura palpebrală. Cu trecerea anilor cutele frontale, determinate de contracțiile repetate ale acestui mușchi, devin definitive. Deci, acest mușchi încrețește fruntea și ridică sprâncenele.

Mușchiul temporo-parietal este rudimentar la om.

Mușchii pleoapelor

Mușchiul orbicular al ochiului este situat în grosimea pleoapei și la nivelul orbitei și este format din trei porțiuni: palpebrală, orbitală și lacrimală. Forma sa este circulară.

În mimică intervine alături de alți mușchi în râs și în plîns; coboară sprînceana (deci invers ca frontalul) și netezește pielea frunții. Intervine în exprimarea gândirii profunde.

Porțiunea orbitală determină prin contracția ei circulară o serie de cute radiale la nivelul unghiului extern al ochiului („laba de gîscă”).

La nivelul locului unde se separă porțiunea orbitală de porțiunea palpebrală iau naștere șanțul palpebral superior și șanțul palpebral inferior.

Mușchiul sprîncenos este situat sub mușchiul orbicular al ochiului.

În mimică participă la exprimarea durerii, nerăbdării, mîniei, gândirii profunde.

El trage sprînceana în jos și spre linia mediană, determinînd apariția unor cute verticale între cele două sprîncene.

Mușchiul depresor al sprîncenei este situat între mușchiul precedent și rădăcina nasului.

Contracția sa coboară sprînceana.

Mușchiul piramidal este situat pe dosul nasului și la nivelul părții inferioare a frunții.

El coboară pielea dintre sprîncene și produce cute orizontale la rădăcina nasului.

Mușchii nasului

Sînt slab dezvoltati și sînt reprezentați prin doi mușchi: mușchiul nazal și mușchiul depresor al septului (un mușchi lipsit de importanță).

Mușchiul nazal trage vârful nasului în jos și prin apăsarea asupra aripii nasului comprimă orificiul nazal.

Mușchii din regiunea gurii

Mușchiul orbicular al gurii este situat în jurul gurii fiind tot un mușchi circular ca și mușchiul orbicular al ochiului.

El are două porțiuni: marginală și labială (centrală).

În mimică contribuie la exprimarea durerii fizice, necazului, relei dispoziții, energiei și deciziei.

Contracția sa duce la închiderea obișnuită a gurii sau forțată, prin presarea buzelor pe arcadele dentare.

Orbicularul gurii împreună cu dinții și oasele din vecinătate contribuie la formația caracteristică a gurii.

În afară de rolul său în mimică, orbicularul gurii participă la multe acte fiziologice. Astfel, în digestie el servește la prinderea alimentelor, la sugere, și ajută la masticatie, nepermițând scurgerea salivei din gură.

Mușchiul buccinator este situat în grosimea obrazilor, deci lateral față de cavitatea bucală. Este cel mai puternic mușchi pielos. El este un mușchi mai profund, situat orizontal și are extremitatea anterioară fixată pe pielea și mucoasa comisurii bucale.

În mimică intervine împreună cu alți mușchi în rîs și în plîns. De asemenea, trage de comisuri și lățește crăpătura bucală.

Rolul său în mimică este mult mai puțin important decît rolul în masticatie (menține împreună cu limba alimentele între arcadele dentare), în fluierat și cîntat cu instrumentele de suflat (contracția sa, cînd obrazii sînt umflați, comprimă aerul și-l expulzează cu putere).

Mușchiul ridicător al buzei superioare și al aripii nasului (ridicătorul comun) este situat în șanțul dintre nas și obraz (șanțul nazo-genian) și se termină pe aripa nasului.

Ridică aripa nasului și buza superioară.

Mușchiul ridicător al buzei superioare este situat lateral față de cel de sus și se termină la nivelul buzei superioare.

În mimică ia parte la exprimarea neplăcerii și a proastei dispoziții.

Ridică buza superioară.

Mușchiul zigomatic mic este situat între ridicătorul buzei superioare și zigomaticul mare, avînd inserțiile pe osul zigomatic și pe pielea buzei superioare.

Trage în sus buza superioară.

Mușchiul ridicător al unghiului gurii („caninul”) este situat lateral și sub zigomaticul mic în fosa canină. Coboară spre comisura bucală.

Trage comisura gurii în sus.

Mușchiul zigomatic mare se inseră pe osul zigomatic, trece peste mușchiul buccinator și ajunge la comisura gurii, dîndu-i forma curbă cu concavitatea în sus.

Mușchiul rizorius este foarte slab dezvoltat, uneori lipsește.

Trage lateral comisura buzelor, intervenind în surîs. La unele persoane formează foseta rîsului („gropițe”).

Mușchiul coborîtor al unghiului gurii (triunghiularul buzelor). Se fixează pe mandibulă și pe pielea comisurii bucale.

Coboară comisura bucală, iar crăpătura gurii ia formă curbă cu concavitatea în jos.

Mușchiul coborîtor al buzei inferioare (pătratul buzelor) este situat sub și înăuntrul precedentului, avînd forma unui patrulater.

În mimică exprimă tristețe, dezgust sau ironie.

Trage buza inferioară în jos și o împinge înainte.

Mușchiul mental (mentonier) este situat sub coborîtorul buzei inferioare. Se prinde pe mandibulă la nivelul alveolelor dinților incisivi și pe pielea bărbiei.

Ridică vârful bărbiei și împinge înainte buza inferioară.

Ia parte la plîns.

Între cei doi mușchi mentali poate lua naștere foseta bărbiei.

Mușchii gîtului

După modul în care sînt așezați față de coloana vertebrală, mușchii gîtului sînt de două feluri: mușchii regiunii antero-laterale a gîtului și mușchii regiunii posterioare.

Dintre aceștia singurul mușchi al mimicii (pielos) este *mușchiul platisma sau pielosul gîtului*, situat pe partea antero-laterală a gîtului, imediat sub piele. El se întinde ca un trapez de la baza maxilarului inferior pînă la umăr și claviculă.

În mimică joacă un rol destul de important, acțiunea sa fiind dependentă de locul punctului fix. Astfel, cînd punctul fix este pe claviculă și umăr, platisma coboară buzele exprimînd tristețe, dispreț sau frică. Cînd punctul fix este pe maxilarul inferior, ridică pielea gîtului și o împinge înainte. Cînd întregul mușchi se contractă, pielea gîtului se încrețește, iar concavitatea dintre maxilarul inferior și gît se reduce.

d) Rolul masajului în tratamentul ridurilor

Practicat în mod regulat, cu perseverență, ținînd seama de direcția mișcărilor și insistînd asupra porțiunilor ridate — masajul facial prelungește vitalitatea și tonicitatea mușchilor.

O condiție esențială este însă aceea de a fi practicat încă de la vîrsta de 25—30 de ani, căci mai tîrziu pielea își pierde din elasticitate și efortul devine inutil.

Masajul poate fi executat de însăși persoana respectivă (automasaj) sau de o specialistă.

În cazul în care folosim automasajul, nu putem executa întreaga gamă a mișcărilor, ci numai unele dintre acestea, care implică însă o serie de cunoștințe speciale.

Dacă fața prezintă diferite afecțiuni ale pielii ca acnee, eczeme, arsuri sau orice fel de leziune deschisă, practicarea masajului nu este indicată.

e) Tehnici de masaj (fig. 98 a-h)

Tehnicile de efectuare a masajului pot fi diferite de la o școală la alta. Unii specialiști recomandă masajul manual, în timp ce alți specialiști folosesc aparate electrice.

Sînt divergente și în privința faptului dacă masajul trebuie efectuat pe un ten uns în prealabil, pudrat cu talc sau direct pe pielea nepregătită.

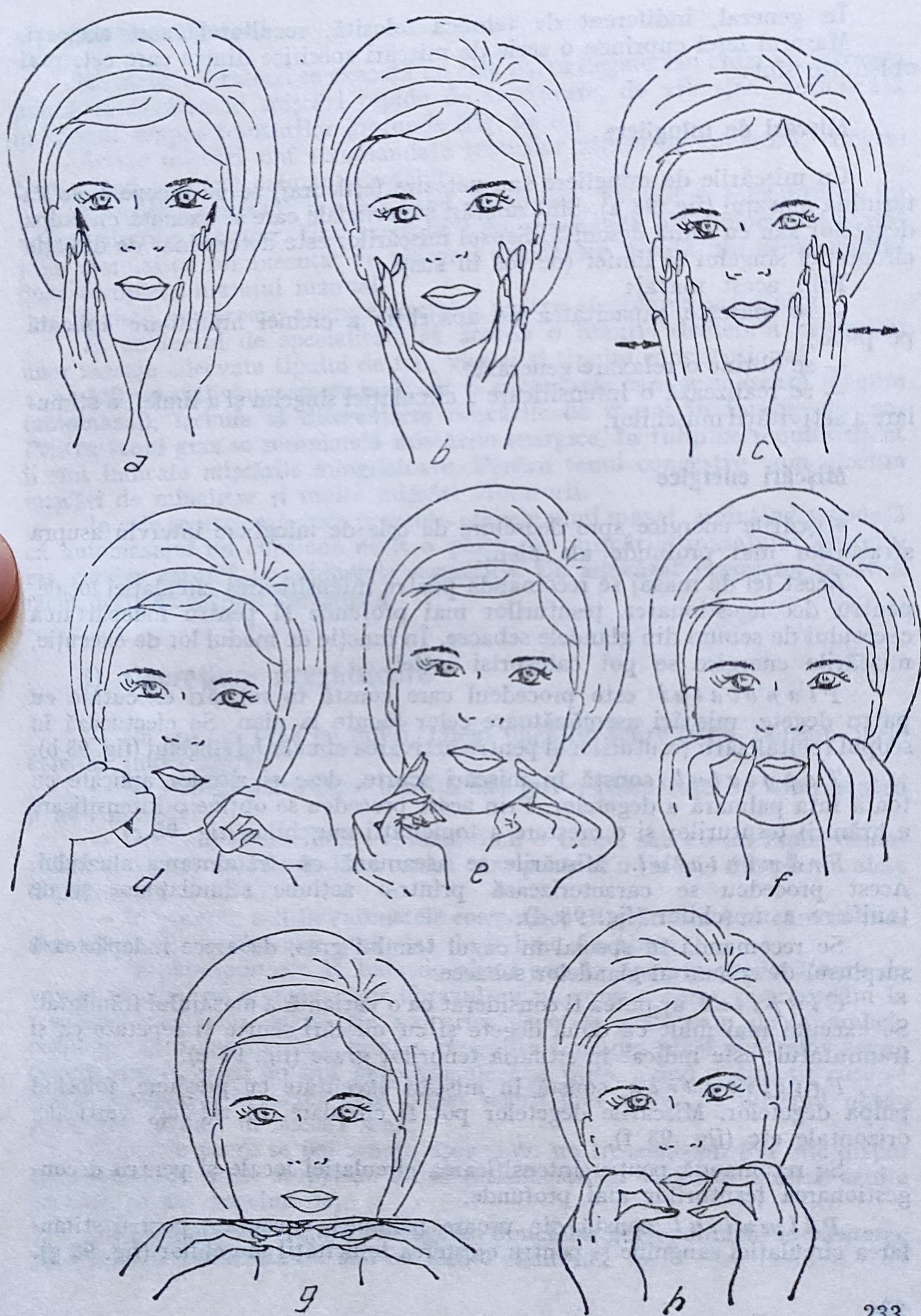


Fig. 98. (a-h) — Mișcări de masaj

În general, indiferent de tehnica folosită, rezultatele sînt aceleași. Masajul feței cuprinde o serie de mișcări specifice dintre care cele mai obișnuite sînt:

Mișcări de mîngîiere

Cu mișcările de mîngîiere sau netezire (*effleuraj*) se va începe și se va termina masajul (fig. 98 a). Sînt mișcări superficiale care se execută cu pulpa degetelor sau cu mîna deschisă. Sensul mișcărilor este determinat de direcția circulației sîngelui și limfei (de jos în sus).

Prin acest masaj:

- se mărește capacitatea de absorbție a cremei hrănitoare aplicată pe piele;
- se obține o relaxare generală;
- se realizează o intensificare a circulației sîngelui și a limfei, o stimulare a activității mușchilor.

Mișcări energice

Mișcările energice spre deosebire de cele de mîngîiere intervin asupra straturilor mai profunde ale pielii.

Acest fel de masaj se recomandă pentru intensificarea circulației locale, pentru decongestionarea țesuturilor mai profunde și pentru îndepărtarea excesului de sebum din glandele sebacee. În funcție de modul lor de execuție, mișcările energice se pot categorisi astfel:

Pianotatul este procedeul care constă în mișcări executate cu patru degete, mișcări asemănătoare celor făcute la pian. Se efectuează în scopul revitalizării țesuturilor și pentru activarea circulației sîngelui (fig. 98 b).

Tapotatul constă în mișcări scurte, dese și ritmice aplicate cu toată fața palmară a degetelor. Prin acest procedeu se obține o intensificare a hrănirii țesuturilor și o creștere a tonicității mușchilor (fig. 98 c).

Frământatul. Mișcările se aseamănă cu frământarea aluatului. Acest procedeu se caracterizează printr-o acțiune stimulatorie și de tonifiere a mușchilor (fig. 98 d).

Se recomandă în special în cazul tenului gras, deoarece îndepărtează surplusul de sebum al glandelor sebacee.

Ciupitul ar putea fi considerat ca o variantă a masajului frământat. Se execută mai mult cu două degete și cu mișcări scurte și repetate ca și frământatul; este indicat în situația tenurilor grase (fig. 98 e).

Fricționarea constă în mișcări executate cu presiune, folosind pulpa degetelor. Mișcările degetelor pot fi circulare, în zig-zag, verticale, orizontale etc (fig. 98 f).

Se recomandă pentru intensificarea circulației locale și pentru decongestionarea țesuturilor mai profunde.

Pălmuitul constă din ușoare pălmuiuri, executate pentru stimularea circulației sanguine și pentru creșterea tonicității mușchilor (fig. 98 g).

Mișcări vibratorii

Mișcările vibratorii se execută cu cele patru degete sau chiar cu întreaga palmă și constau în mișcări rapide de tremurare, de vibrație. Acționează în special asupra țesuturilor profunde (fig. 98 h).

Aceste mișcări sînt recomandate tenurilor atinse de cuperoză, congestive, avînd un efect calmant deosebit.

Executarea acestor mișcări fiind obositoare, ele pot fi înlocuite cu un aparat electric vibrator. Unii specialiști nu recomandă însă înlocuirea masajului manual cu cel executat cu ajutorul aparatelor, acesta din urmă putînd doar completa masajul manual.

Există numeroase aparate electrice pentru efectuarea masajului.

În cabinetul de specialitate se acordă o atenție deosebită efectuării unor masaje adecvate tipului de ten, vîrstei și tipului constituțional.

Atît specialistul cosmeticiană, cît și persoanele care se masează singure (automasaj), trebuie să diferențieze mișcările de masaj în funcție de ten. Pentru tenul gras se recomandă mișcările energice, în timp ce tenului uscat îi sînt indicate mișcările mîngîietoare. Pentru tenul congestiv vom efectua mișcări de mîngîiere și multe mișcări vibratorii.

În cele ce urmează vom prezenta etapele unui masaj, amintind totodată că automasajul nu cuprinde decît o parte din mișcările masajului propriu-zis, care se execută în cabinetele cosmetice. Un adevărat masaj nu poate fi făcut decît de către o specialistă.

f) Operațiuni pregătitoare

— Ne spălăm bine pe mîini, tăiem unghiile scurt și nu purtăm inele care ar putea zgîria.

— Se strînge părul cu o bentiță sau într-o băsmăluță de tifon pentru a nu-l murdări.

— Urmează demachierea obrazului cu o cremă sau cu un lapte demachiant și o ștergere cu o loțiune tonică care poate fi o infuzie din plante alese după natura tenului.

— În general, atît în cabinetele cosmetice, cît și în cazul în care ne masează singure, masajul este precedat de o baie de aburi.

— După expunerea la baie de aburi sau la aparate producătoare de vapori de apă, ne ștergem ușor obrazul cu un prosop curat și procedăm la scoaterea punctelor negre. Ne acoperim degetele arătătoare de la ambele mîini cu tampoane sterile și presăm progresiv zona din jurul punctelor negre, ținînd cont că porii nu sînt perpendiculari pe piele, avînd o direcție care se poate recunoaște în cazul unui punct negru mai mare. Pe întregul obraz porii sînt dirijați în același sens.

Punctele negre se pot scoate ușor și cu un tir-comedon (un mic dispozitiv folosit în acest scop) sau cu un vaccinostil (o variantă a unei penițe cu care se fac vaccinurile).

Atît înainte, cît și după extragerea punctelor negre, obrazul se va șterge cu o soluție dezinfectantă sau cu alcool camforat.

Dacă ne hotărîm ca mișcările de masaj să le efectuăm mai des, se poate renunța la baia de aburi.

Înainte de a trece la efectuarea mișcărilor vom încălzi puțină cremă în palmă, apoi printr-un masaj mîngîitor vom aplica crema pe obraz. În cazul tenului uscat masajul se efectuează cu o cremă grasă nutritivă, iar în cazul tenului gras cu o cremă hidratantă uscată.

Aplicarea cremei se face astfel: cu mișcări de mîngîiere îndreptate de sub bărbie spre piept crema se întinde pe gît, iar din mijlocul bărbiei în spre urechi, pe obraz și apoi din mijlocul frunții spre tîmple.

g) Efectuarea masajului (fig. 99 a-f)

După ce am efectuat aceste operațiuni pregătitoare trecem la efectuarea masajului propriu-zis, avînd în vedere că durata lui poate fi de 10—15 minute, că fiecare mișcare se poate executa de 3—4 ori și că este bine ca mîinile să nu se mai ridice de pe obraz realizîndu-se un contact intim.

Fruntea

— Se execută mișcări de mîngîiere (effleuraj), cu ambele mîini, care lucrează alternativ, pornind de la sprîncene la rădăcina părului.

Pornind de la tîmpla stîngă spre tîmpla dreaptă și invers efectuăm mișcări în zig-zag (degetele mijlocii se întretaie).

— Pentru prevenirea ridurilor de la rădăcina nasului se execută același fel de mișcări în zig-zag pornind de jos în sus.

— Atît pentru ridurile orizontale, cît și pentru cele verticale, se execută mișcări circulare, pornind de la rădăcina nasului spre tîmple (fig. 99 a).

Sprîncenele

— Se execută ciupituri apucîndu-se sprîncenele între degetul mare și mijlociu, pornind de la rădăcina nasului spre tîmplă.

— În aceeași direcție executăm mișcări de mîngîiere cu degetele arătător și mijlociu în poziție de „V” (așa-numita foarfecă) (fig. 99 b).

Regiunea ochilor

Mișcările de netezire vor fi foarte ușoare, deloc brutale, această zonă fiind foarte sensibilă.

Pentru „laba gîștii” cu mîna stîngă vom susține coada sprîncenei, iar cu mîna dreaptă executăm mișcări circulare urmate de mișcări de pianotat.

Vom executa mișcări circulare pornind de la rădăcina nasului și urmînd arcadele sprîncenelor. Mișcarea se termină printr-o ușoară presiune la rădăcina nasului (fig. 99 c).

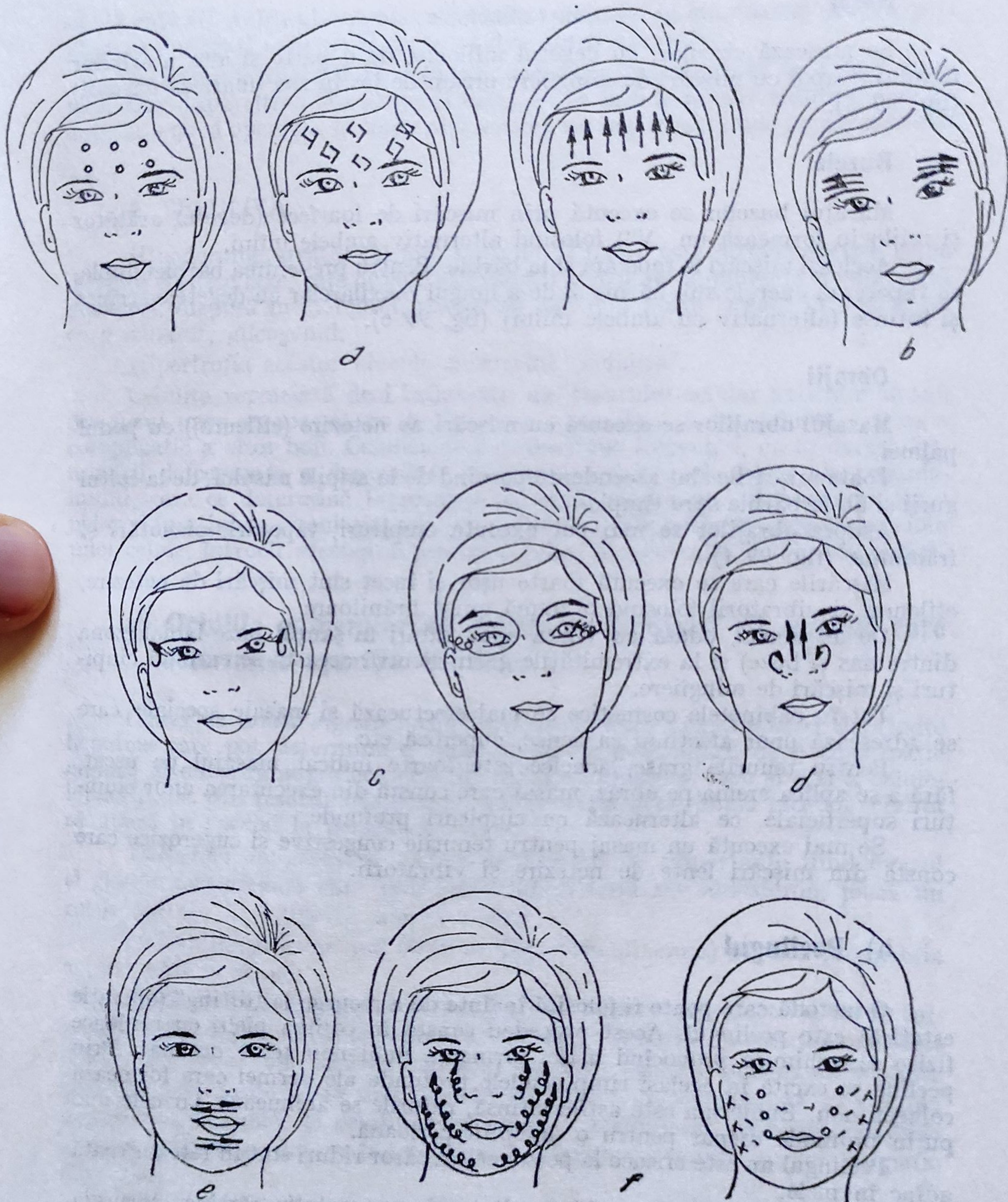


Fig. 99. — Efectuarea masajului

Nasul

Se masează circular, cu degetul mijlociu, de o parte și alta a aripilor nasului și apoi cu mișcări de mângâiere urcăm de jos în sus (foarfece nasului) (fig. 99 d).

Buzele

Masajul buzelor se execută prin mișcări de foarfece (degetul arătător și mijlociu formează un „V”) folosind alternativ ambele mâini.

Aceleași mișcări le repetăm și la bărbie. Pentru prevenirea bărbiei duble, se tapotează energic sub bărbie și de-a lungul maxilarelor cu degetele strânse și întinse (alternativ cu ambele mâini) (fig. 99 e).

Obrajii

Masajul obrazilor se execută cu mișcări de netezire (effleuraj) cu podul palmei.

Toate mișcările sînt ascendente pornind de la aripile nasului, de la colțul gurii și de la bărbie spre temple.

Asupra obrazilor se mai pot executa ciupituri, tapotări, pianotări și frământat (fig. 99 f).

Mișcările care se execută foarte ușor și încet sînt mișcări de netezire, effleuraj și vibratorii folosind o cremă grasă hrănitoare.

De asemenea, odată cu vîrsta apar riduri în șanțul nazo-labial (zona dintre nas și buze) și la extremitățile gurii. Pentru aceasta se execută ciupituri și mișcări de mângâiere.

Tot în cabinetele cosmetice se mai efectuează și masaje speciale care se adresează unor afecțiuni ca acnee, cuperoză etc.

Pentru tenurile grase, acneice este foarte indicat masajul pe uscat, fără a se aplica crema pe obraz, masaj care constă din executarea unor ciupituri superficiale, ce alternează cu ciupituri profunde.

Se mai execută un masaj pentru tenurile congestive și cuperozice care constă din mișcări lente de netezire și vibratorii.

h) Peelingul

O metodă care poate fi folosită înainte de a recurge la „lifting” (operație estetică) este peelingul. Acest procedeu constă în cojirea pielii cu mijloace fizice sau chimice provocînd astfel formarea unui nou țesut cutanat. Prin peeling se excită în același timp celulele profunde ale dermei care formează collagen nou. Epiderma este astfel întinsă, ridurile se atenuează, iar cele mai puțin profunde dispar pentru o anumită perioadă.

Peelingul nu este eficace la persoanele a căror riduri sînt în rețea, săpată adînc în piele.

Dacă nici peelingul nu dă rezultate singura soluție rămîne chirurgia estetică. Dacă vă gîndiți să recurgeți la aceasta încercați mai întîi, la oglindă,

să vă ridicați pielea obrazului cu mâinile trăgând-o în sus. Acest test vă permite să apreciați care va fi aspectul dvs. după operație.

În general, liftingul dă rezultate excelente, obținându-se un aspect tineresc. Dar după câțiva ani mușchii încep să se lase și reapar ridurile, ceea ce impune o nouă operație. Desigur nici acestea nu se pot repeta de prea multe ori.

8. CELULITA

Hipodermul, stratul cel mai profund al pielii, este format dintr-o rețea de fibre elastice laxe, care circumscriu spații alveolare umplute de o substanță grăsoasă, dispusă în ciorchini, mai mult sau mai puțin bogată în apă și un corp zaharat, glicogenul.

Hipertrofia acestor alveole determină „celulita”.

Celulita reprezintă deci inflamații ale țesutului celular subcutanat sau din jurul unor organe; ea poate apare ca o afecțiune independentă sau ca o complicație a altor boli. Celulita este o afecțiune frecventă, ca urmare a eliminării defectuoase a deșeurilor — toxinele — din unele părți ale organismului, ceea ce determină îngroșarea țesutului conjunctiv, depozitarea toxinelor și încetinirea circulației sanguine. Celulita este definită ca îmbolnăvirea unei celule, întrucât afectează țesutul celular, în general a celui subcutanat.

a) Opiniile oamenilor de știință în legătură cu cauzele care determină apariția celulitei

Cauze de ordin digestiv: tulburări în funcția intestinală și deficiențe hepatice care pot determina o autointoxicație influențată de o constipație cronică și datorită supraîncărcării cu grăsimi, glicogen, sare și apă a celulelor adipoase din țesutul subcutanat. Alimentația nerațională face ca celulita să apară în special la persoanele obeze.

Tulburări ale glandelor endocrine deosebit de importante fiind ovarul și glanda suprarenală care prin foliculină și respectiv aldosteron, joacă un rol important în reținerea apei și a sării.

Dezechilibrul hormonal ovarian (hiperfoliculinemia) explică predilecția acestei boli la femei.

Tulburări ale sistemului nervos (un șoc emotiv sau afectiv); unele tulburări psihice pot avea un aport hotărâtor în apariția și menținerea unor celulite sau obezități, fără ca bolnavul respectiv să facă abuzuri alimentare.

Se susține de către unii oameni de știință că formarea și localizarea depozitelor adipoase și celulitice în anumite regiuni ca: șoldurile, coapsele și genunchii, s-ar datora îndeosebi tulburărilor sistemului nervos simpatic (fig. 100).

Îmbrăcămintea necorespunzătoare — prea strâmtă — (împiedică circulația sanguină).

b) Formele diferite ale celulitei

Celulita poate fi *superficială* sau *profundă*.

A. *Celulita superficială* se prezintă sub formă difuză sau nodulară.

Forma difuză e ca o aglomerare anormală, difuză a țesutului grăsos de sub pielea umerilor, a regiunii lombare și la rădăcina membrelor, uneori dureroasă la presiune. Apare îndeosebi la obezi și la cei cu insuficiență musculară. Este o formă localizată sau difuză.

Forma nodulară se prezintă ca noduri groase subcutanate, tari, sensibile la pipăit, deci, ușor decelabilă prin palpare, când se simt sub piele indurații cu un contur neregulat, de dimensiuni variabile.

B. *Celulita profundă* se localizează la ceafă, coapse (fața externă și internă), șolduri și abdomen, glezne, genunchi, brațe, torace, pe lungimea coloanei vertebrale și în regiunea lombară.

Semnele fundamentale ale celulitei sînt: creșterea volumului, a consistenței, a sensibilității și diminuarea mobilității pielii.

De ce este necesară cunoașterea formelor de celulită?

Pe de o parte, pentru că unele dureri de cap foarte persistente se pot datora unei celulite a cefei (cocoașa de bizon). Pe de altă parte, întrucît orice persoană poate avea una din formele de celulită, se impune ca la apariția unor aspecte clinice să se prezinte la medic pentru precizarea diagnosticului și aplicarea tratamentului adecvat.

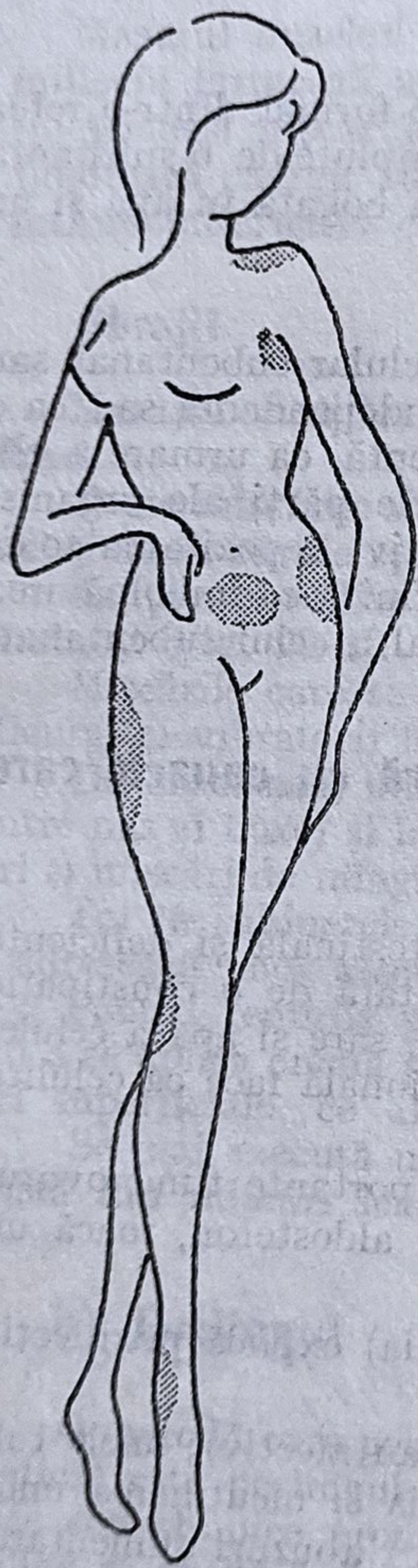


Fig. 100. — Zonele unde apare celulita

c) Cum se manifestă celulita

De obicei, se localizează în jumătatea inferioară a corpului — obezitate tipic feminină.

Evoluția și stadiile: la început are loc o vasodilatație a vaselor din jurul celulelor grase ale țesutului conjunctiv, pe fața internă a genunchiului, pe fața externă a coapsei și pe fese.

Mai târziu, boala se întinde, ajungînd la obezitatea celulitică. În faza mai avansată, are loc o inundare a fasciculelor componente, cu o serozitate care duce la inflamația cronică și fibroasă a țesutului subcutanat. Se formează numeroși noduli. Prinziînd o porțiune a pielii cu țesut profund — între degetul mare și arătător, făcînd o mișcare de rulare a pielii și apăsînd, constatăm

că pielea a căpătat aspectul unei coji de portocală, a devenit mătăsoasă și lucioasă, semn că celulita e deja instalată, indicându-se, de asemenea, semne de insuficiență venoasă la membrele inferioare (varicozități fine, plăci albastrii sau violacee, varice) și vergeturi (fig. 101). Ca simptome subiective, celulita poate cauza stări de oboseală și dureri, care, dacă la început sînt ușoare, trecătoare, se intensifică apoi, devenind foarte neplăcute și uneori, fără perioade de calmare.

d) **Tratamentul cosmetic adjuvant al tratamentului medical**

Depunerile anormale de grăsime, îmbibate cu apă și toxine, localizate în regiunile laterale și dorsale ale bazinului, ale coapselor și gambelor, la ceafă, abdomen, în fața axilelor, deasupra labei piciorului etc. sînt tot atîtea deformări inestetice și mai ales nedorite. Astfel că, femeia — îndeosebi — este interesată să se debaraseze de aceste acumulări exagerate de grăsimi, care prin deformările provocate, îi prejudiciază nu numai estetica siluetei, dar au repercusiuni neplăcute asupra sănătății.

Metodele de tratare sînt variate, ele privesc în primul rînd pe medicul specialist, care va stabili cauzele și forma afecțiunii, indicînd măsurile profilactice și de tratament.

Cosmetologia apare ca adjuvantă a tratamentului medical. În unitățile cosmetice specializate se efectuează tratamente ca: masaje manuale sau electrice, băi de parafină, dușuri etc. Pe lîngă indicațiile de tratament sau mai bine zis în cadrul tratamentului, bolnavul trebuie să facă exerciții de cultură fizică în mod regulat — nu prea intensive; celulita poate fi determinată și de efectuarea greșită a acestor exerciții.

Se pot folosi, ca tratament, unele cataplasme, aplicate pe locurile respective și preparate din plante, ca: decoct de iederă 20%, infuzie de crețuscă 5%, infuzie de viță de vie 5% etc.

e) **Exerciții de gimnastică indicate de specialiști**

Exercițiul a — de respirație — Întinse pe spate cu brațele de-a lungul șoldurilor și cu genunchii îndoiți, ridicați ușor bustul și coapsele, inspirînd în același timp. Reveniți la poziția inițială expirînd. Repetați de 10 ori (fig. 102 a).

Exercițiul b — pentru bust — Așezate cu picioarele încrucișate și cu mîinile sprijinite pe ceafă, duceți mîinile deasupra capului lipind palmele, apoi împingeți energic coatele înapoi. Faceți aceeași mișcare, dar cu mîinile la spate. Repetați de 10 ori fiecare poziție (fig. 102 b).



Fig. 101. — Instalarea celulei

Exercițiul c — pentru șolduri — Culcate pe spate cu brațele întinse formînd un „T”, ridicați piciorul stîng mult în sus, după care rotiți șoldurile atîngînd cu vîrfurile picioarelor podeaua în partea dreaptă. Reveniți întîi cu piciorul sus și apoi îl întindeți. Executați mișcarea și cu piciorul drept. Repetați de 10 ori (fig. 102 e).

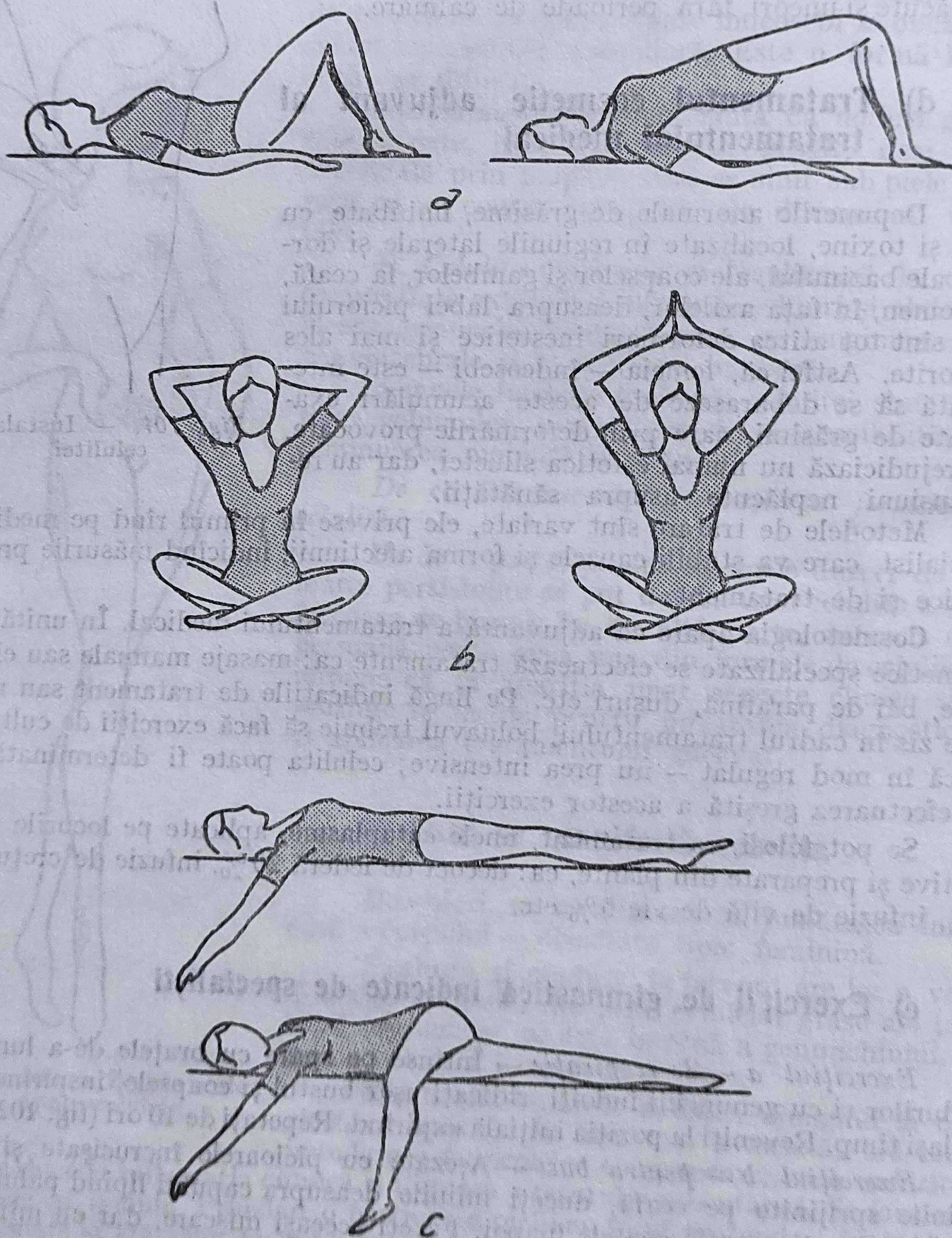


Fig. 102. — Exerciții indicate de specialiști în tratamentul celulitel

Exercițiul d — pentru abdomen — Culcate pe spate cu brațele întinse de-a lungul șoldurilor și cu genunchii îndoiți, ridicați piciorul drept și aduceți genunchiul spre piept, apoi ridicați și piciorul stâng și întindeți-l sus paralel cu dreptul. Readuceți picioarele jos și reveniți la poziția inițială. Executați de 10 ori (fig. 102 d).

Exercițiul e — pentru coapse — Așezate cu picioarele întinse și cu mâinile sprijinite pe podea, treceți greutatea corpului pe coapsa dreaptă, mișcând

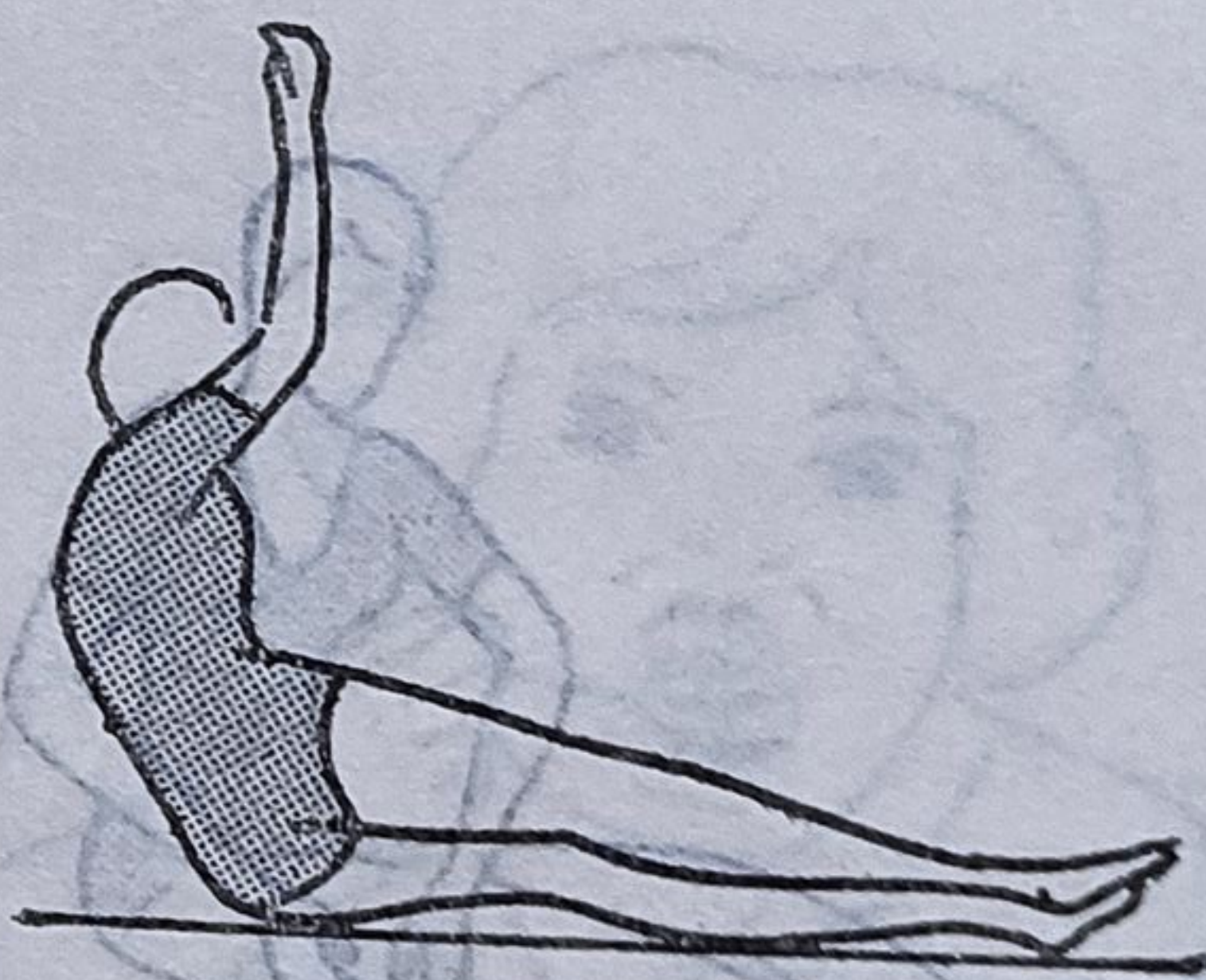
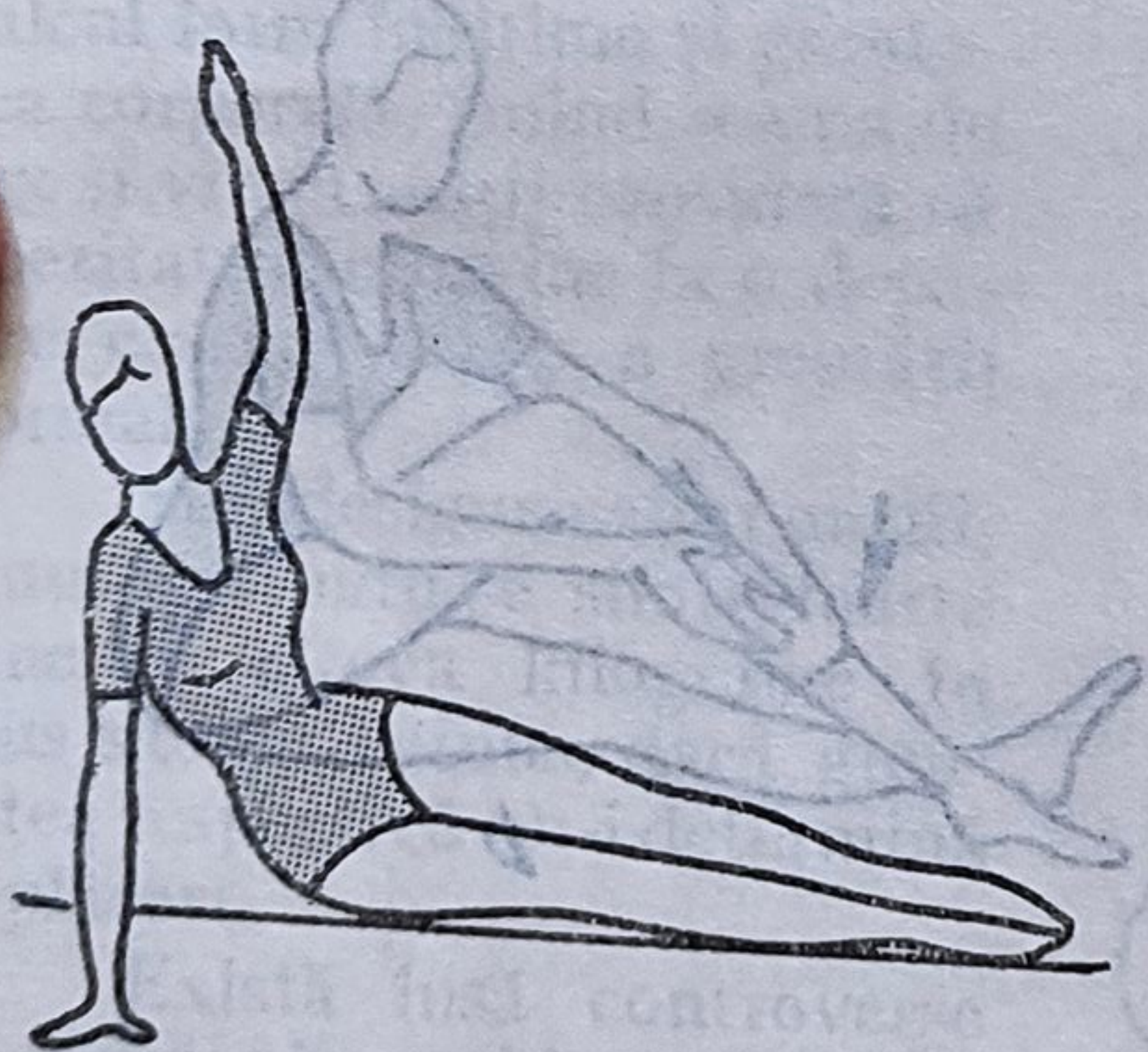
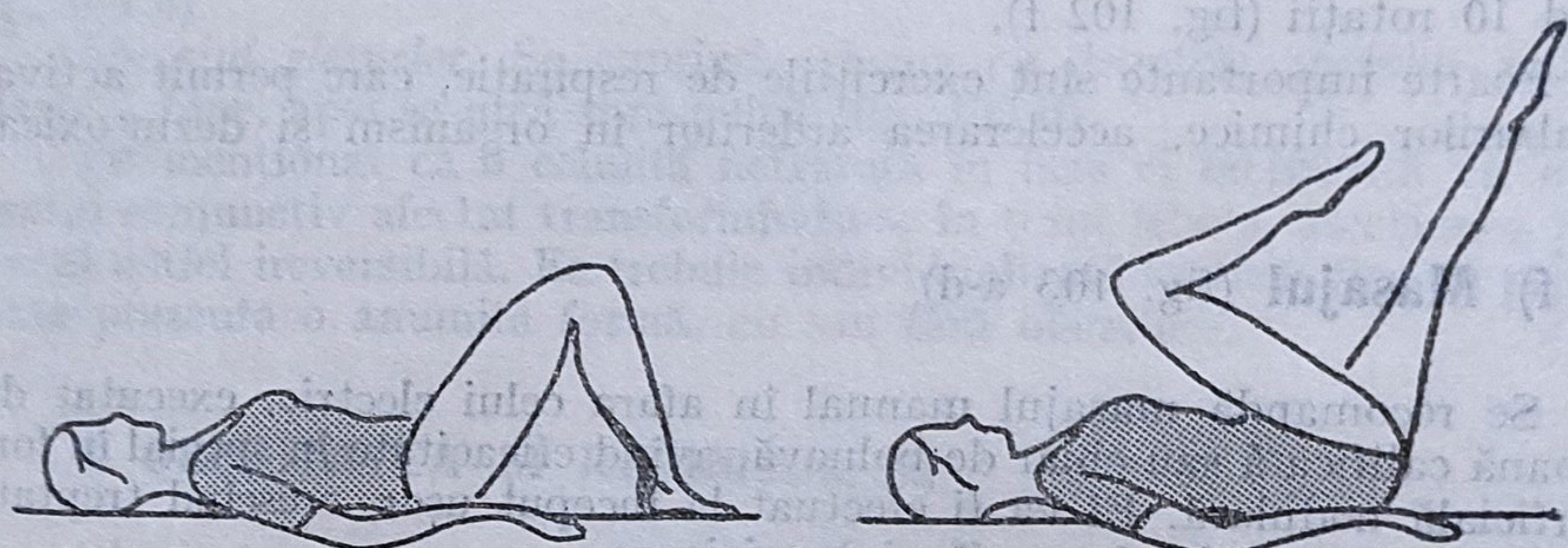


Fig. 102.

bustul și înălțînd brațul deasupra capului. Mutați apoi greutatea pe coapsa stîngă, făcînd aceleași mișcări cu corpul și brațul. Continuați de 20 de ori (fig. 102 e).

Exercițiul f — pentru ceafă — Cu picioarele încrucișate și mîinile sprijinite pe genunchi întoarceți capul ritmic, la dreapta și la stînga ținînd umerii relaxați (de 10 ori). Apoi, ridicați bărbia cît puteți mai mult, lăsînd capul pe spate, și reveniți pînă atingeți pieptul cu bărbia (de 10 ori). Terminați executînd 10 rotații (fig. 102 f).

Foarte importante sînt exercițiile de respirație, care permit activarea schimburilor chimice, accelerarea arderilor în organism și dezințoxicația.

f) **Masajul** (fig. 103 a-d)

Se recomandă masajul manual în afara celui electric, executat de o persoană calificată sau chiar de bolnavă, avînd eficacitate în special în forma superficială nodulară. El va fi efectuat la început ușor, crescînd treptat în intensitate, în special la ceafă și la picioare.

Masajul coapselor. Apucați pielea coapsei între degetul mare și indexul fiecărei mîini, descriînd un fel de „S” cu acest pliu și frămîntați bine. După

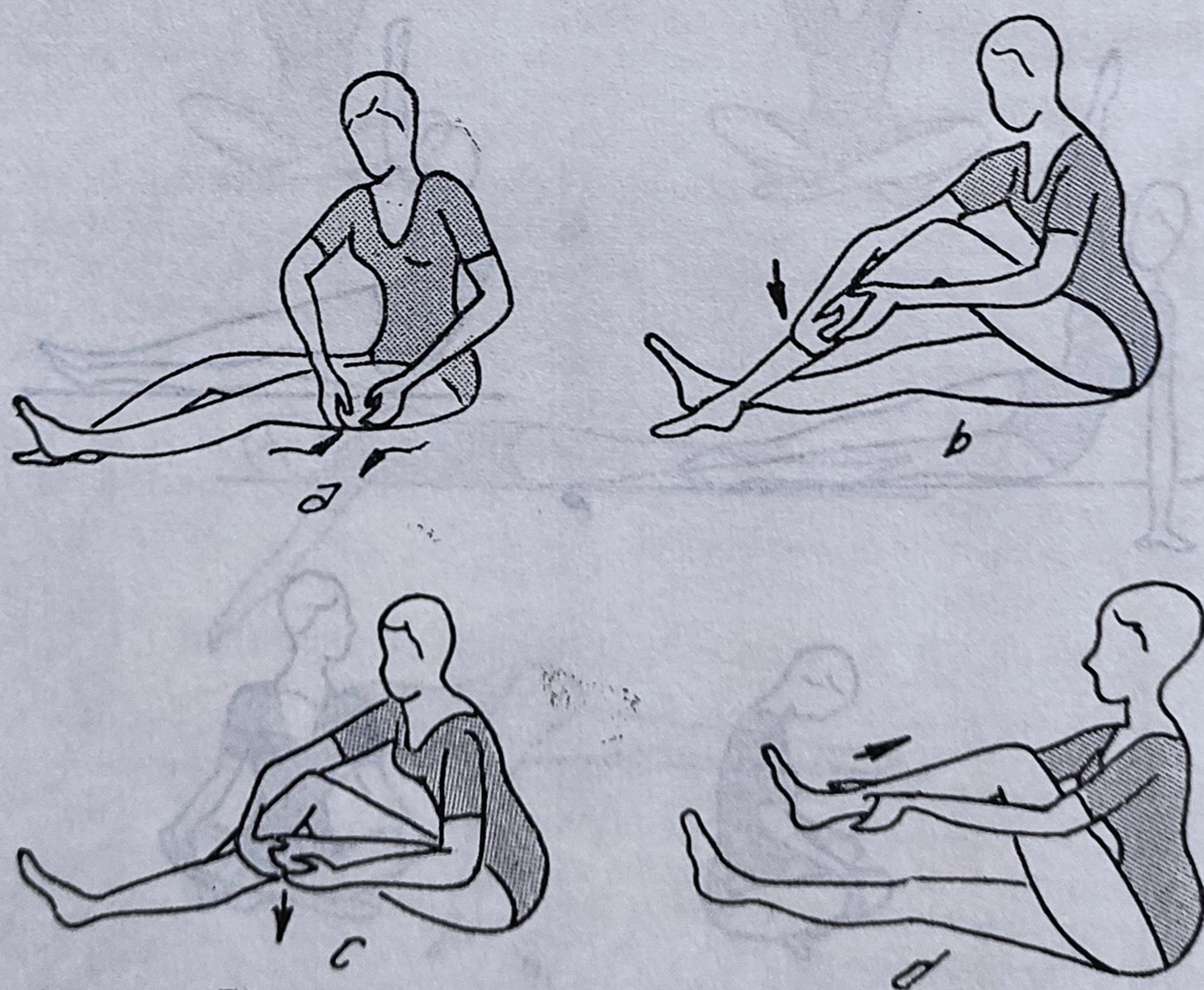


Fig. 103. — Masajul pentru combaterea celulitei

5 minute se schimbă piciorul apoi se reîncepe; în total masajul va dura 20 de minute (fig. 103 a).

Masajul pulpelor. Apucați pielea între degetul mare și index și masați ușor pliul format de-a lungul pulpei. După 5 minute treceți la celălalt picior (fig. 103 b).

Masajul genunchilor. Cu aceleași degete se apucă și se frământă pielea întâi sub genunchi, apoi deasupra. Durata: 10 minute pentru fiecare picior (fig. 103 c).

Masajul gleznelor. Se cuprinde glezna cu degetele ambelor mâini, se frământă bine, apoi se urcă spre pulpă (fig. 103 d).

De menționat ca o celulită netratată în faza ei incipientă va evolua, țesutul conjunctiv afectat transformându-se în țesut fibros, afecțiunea putînd deveni astfel ireversibilă. Ea trebuie individualizată întrucît fiecare persoană poate prezenta o anumită formă, cu sau fără obezitate.

9. OBEZITATEA ȘI REVERSUL EI

Obezitatea este o acumulare de grăsimi în organism, care depășesc greutatea fiziologică normală. După unii oameni de știință se poate vorbi de obezitate atunci cînd greutatea normală a corpului este depășită cu 10%, ca rezultat al unui raport de calcul între înălțime și greutatea corporală, ținînd seama de sex și vîrstă. Alții consideră că obezitatea intervine la o depășire cu 15—20% a greutății normale.

Sînt desigur valori medii, omul putîndu-se simți foarte bine cu cîteva kilograme în plus sau în minus, dacă greutatea respectivă nu-i determină neplăceri.

Există însă controverse cu privire la problema însăși a greutății medii, a depășirilor de greutate sau a dorinței de slăbire.

Gurmanzii, oameni subjugăți alimentației, consideră că excesul ponderal se datorește numai poftei de mîncare (fig. 104).

În rîndul tineretului și în special al tineretului feminin există o tendință pentru menținerea greutății ideale. În acest scop se iau uneori măsuri nejustificate ajungîndu-se la o subalimentare din punct de vedere caloric, ceea ce provoacă o scădere a rezistenței organismului.

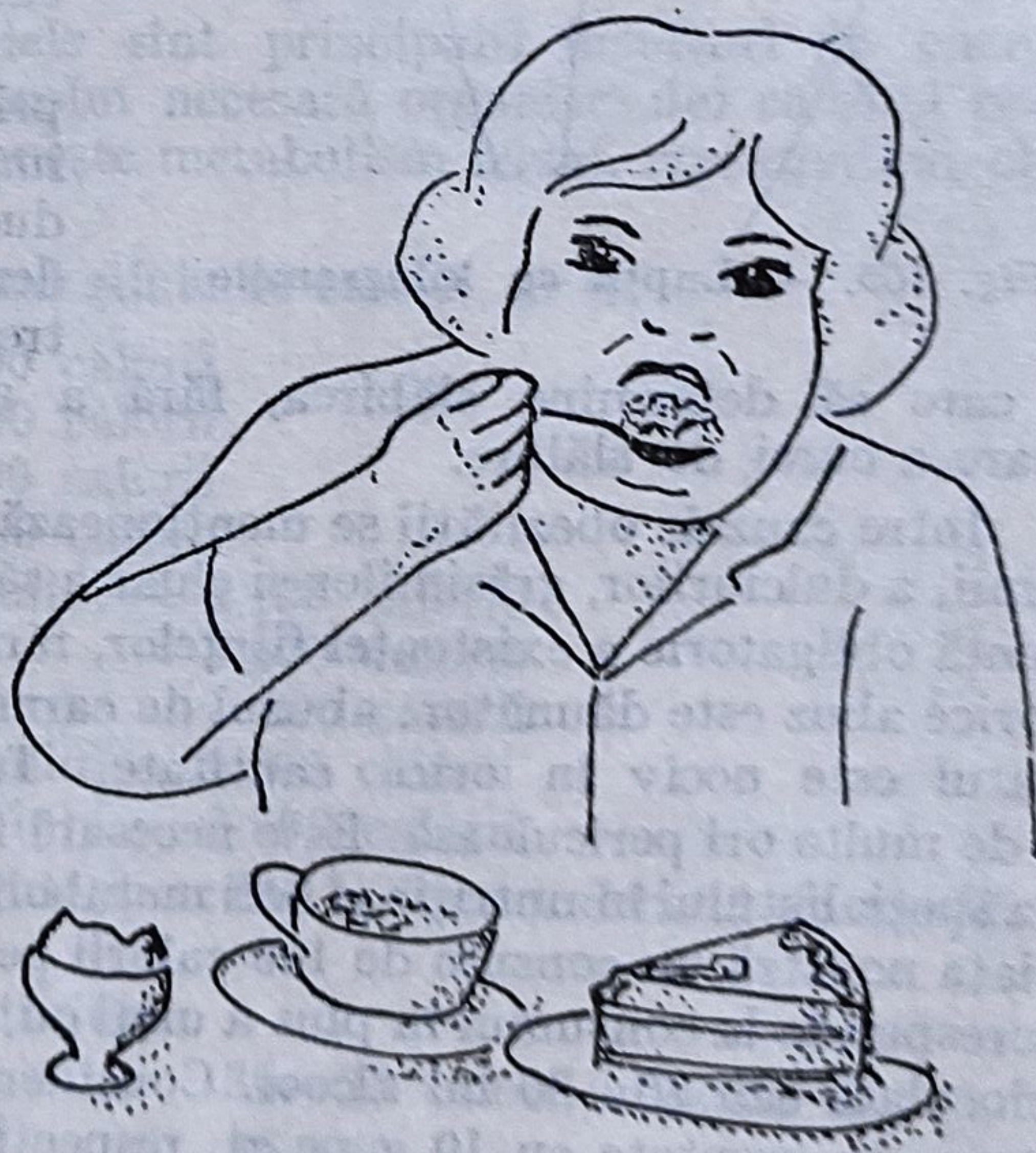


Fig. 104. — Apetitul exagerat

Obezii au și dorința de a slăbi într-un timp cât mai scurt, ceea ce nu e posibil și nici recomandabil științific. Slăbirea este însă posibilă într-o perioadă de timp de 6—12 luni, sub îndrumarea și controlul medicului. Nu trebuie să ne descurajăm și să renunțăm la cura de slăbire, dacă rezultatele întârzie să se arate. Obezii trebuie să știe că se angajează într-o luptă titanică cu kilogramele, care necesită un efort mare de voință (fig. 105).

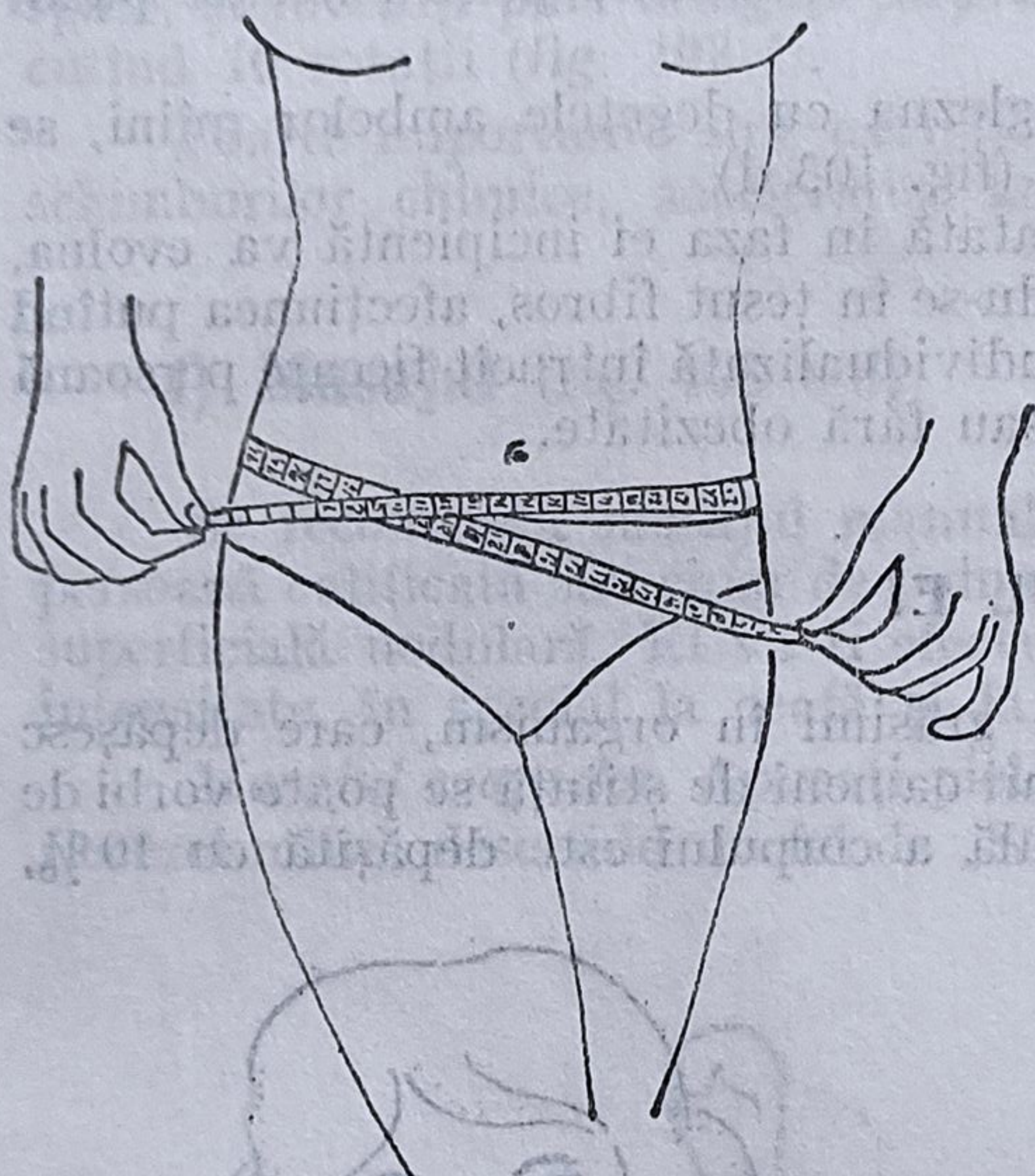


Fig. 105. — Lupta cu kilogramele

tiv, care să determine slăbirea, fără a afecta țesuturile și organele, ca urmare a curei de slăbire.

Între cauzele obezității se menționează consumul în exces a făinoaselor, a pâinii, a dulciurilor, grăsimilor și chiar a sării. Alimentația, este însă o componentă obligatorie a existenței ființelor, fără de care nu se poate trăi, numai că, orice abuz este dăunător: abuzul de carne, de ouă, de cafea, de alcool etc; fumatul este nociv în orice cantitate. Tratarea neștiințifică a obezității este de multe ori periculoasă. Este necesară recomandarea medicului internist sau a specialistului în nutriție și boli metabolice. Să vedem însă cum se reflectă în viața noastră un consum de 100 calorii pe zi în plus peste necesar. Aceasta ar corespunde la consumul în plus a unui ou, a unei felii de pâine, o bomboană de ciocolată sau 20—30 ml alcool. Considerat fiind că 100 de calorii duc la creșterea în greutate cu 10 g pe zi, respectiv 300 g pe lună, apoi, 3,600 kg pe an, ar duce ca, în scurt timp o persoană cu înălțimea medie de 1,70 cm și avînd 70 kg, să ajungă la 90—100 kg.

Întrucît însă acest surplus zilnic e posibil a fi redus, arătăm pentru început că el ar corespunde la: urcatul scărilor timp de 3 minute; alergare 5 minute; mers cu bicicleta 10 minute sau o plimbare de 20 de minute. Și tot

Date fiind opiniile controversate ale oamenilor de știință, în legătură cu cauzele care duc la obezitate, vom prezenta schematic unele date privind: cauzele obezității, indicațiile statistice oficiale cu privire la greutatea medie, unele recomandări de profilaxie privind regimul de viață și alimentația pentru a nu ajunge la obezitate. Trebuie știut că acumularea de grăsime constituie nu numai un defect estetic, ea reprezintă un risc mărit pentru perspectiva unor boli grave ca ateroscleroza și consecințele ei (infarctul de miocard, diabetul, artroza, varice etc.).

Opiniile oamenilor de știință privind cauzele obezității și lupta împotriva ei sînt diferite, toate însă duc la concluzia că indiferent de dereglarea metabolică, obezul trebuie trecut la un bilanț energetic nega-

astfel, dacă rația calorică e normală, câteva minute acordate zilnic mișcării, exercițiului fizic, pot ajuta la reducerea în greutate cu 3—4 kg într-un an. Specialiștii dieteticieni indică un regim alimentar normo-caloric, ținând seama de vîrstă, muncă și greutatea ideală cuprinzînd:

25—30 % grăsimi alimentare (din care 1/3—1/2 acizi grași polinesaturați);

11—13 % proteine; O.M.S. apreciază ca necesare pentru fiecare kilogram greutate corp 0,70 g proteine (din acestea 1/3—1/2 proteine vegetale);

55—62 % glucide; nutriționiștii indică pentru un adult 50—60 g produse zaharoase zilnic, fără să depășească 150 g total (din care produsele rafinate sau concentrate să fie cît mai reduse).

Revista „Science et vie” arată că, în raport cu modul de activitate depusă, de vîrstă și sex, precum și de kaloriile necesare zilnic, rațiile alimentare pentru 24 ore ar trebui să cuprindă:

— 4 porții glucide, 2 porții proteine, 1 porție lipide.

Proteinele sînt elemente plastice indispensabile organismului pentru construcția și repararea celulelor și țesuturilor uzate, ca și pentru formarea anticorpilor.

Glucidele sînt elemente esențiale energetice.

Lipidele contribuie la aportul caloric global.

Proteinele, glucidele și lipidele sînt principalii furnizori de energie. Cantitatea de energie minimă absolut necesară organismului ca să-și poată menține funcțiile sale vitale se numește metabolism bazal, reprezentînd cheltuiala minimă de energie.

După unii specialiști, necesarul zilnic de calorii, ar fi:

de la 1—3 ani	— 1 300 calorii
de la 4—6 ani	— 1 700 calorii
de la 7—9 ani	— 2 100 calorii
de la 10—12 ani	— 2 500 calorii
de la 13—15 ani (sex masculin)	— 3 100 calorii
de la 16—20 ani	— 3 600 calorii
de la 13—20 ani (sex feminin)	— 2 800 calorii
de la 21—60 ani (sex masculin)	— 3 500 calorii
de la 21—54 ani (sex feminin)	— 2 900 calorii

De la 45—65 ani necesarul caloric scade la fiecare decadă de vîrstă cu 7,5 %, iar peste 65 ani cu 10 %.

În funcție de profesie și activități:

un adult avînd muncă sedentară	30—35 calorii/kilocorp/zi
„ „ „ medie	35—40 „ „ „ „
„ „ „ grea	40—45 „ „ „ „
„ „ „ foarte grea	50—60 „ „ „ „

Pentru orientarea cititorilor prezentăm un tabel care cuprinde unele produse cu conținutul lor în proteine, grăsimi, glucide, precum și kaloriile ce le furnizează. Totul raportat la 100 g produs.

Conținutul în proteine, grăsimi, glucide al unor alimente raportate la 100 g produs

Produsul	Proteine	Grăsimi	Zaharuri	Calorii
1	2	3	4	5
Băuturi				
Bere	0,7	0	0,5	51
Coniac, rom etc.	0	0	0	230
Tuică	0	0	0	175
Vin	0	0	0	60
Carne				
Curcan	20,1	20,2	0	268
Găină	21,6	2,7	0	116
Gișcă	16,1	31,5	0	349
Caie, porc	18	17,5	0	235
Pui	20	1	0	185
Rață	16	28,6	6	321
Vacă (friptură)	15,5	31	0	345
Carne din supă	20,3	9	0	167
Organe	17	5	0,5	120
Dulciuri				
Ciocolată	5,5	52,9	18	570
Dulceață	0,5	0,3	70,8	278
Glucoză	0	0	99,5	387
Miere	0,3	0	79,5	294
Zahăr	0	0	99,5	387
Făinoase				
Arpacas	9	1,4	76,5	346
Făină	6,3	1,1	79,7	354
Fulgi de ovăz	13	7,5	67,8	385
Grîș	8,3	1,2	78	356
Mălai	9,2	3,9	73,7	355
Orez	8,2	0,46	79,3	363
Paste făinoase	14,3	5	70,6	385
Pesmet	9,8	9,9	73,5	422
Pîine	9	3	50	260
Grăsimi				
Ulei	0	100	0	900
Unt	0,6	85	0,4	716
Untură	0	100	0	884
Fructe				
Afine	0,6	0,6	15,1	61
Alune	12,7	60,9	18	671
Caise	0,9	0,2	12,9	51

(Urmare din pag. 248)

Produsul	Proteine	Grăsimi	Zaharuri	Calorii
1	2	3	4	5
Căpșuni	0,8	0,6	8,1	37
Cireșe	1,1	0,4	14,6	60
Gutui	0,3	0	14,1	52
Lămii	0,9	0,6	8,7	32
Mere	0,3	0,4	15	58
Nuci	15	64,4	15,6	654
Pepene verde	0,5	0,2	6,9	28
Pepene galben	0,8	0,1	13,5	54
Pere	0,5	0,4	15,5	61
Piersici	0,8	0,2	11,8	47
Portocale	0,9	0,2	11,3	45
Prune	0,7	0,2	12,9	50
Stafide	2,3	0,5	71,2	268
Struguri	0,8	0,4	16,7	68
Zmeură	1,1	0,6	14,4	66
Legume-zarzavaturi				
Ardei iute	1,2	0,2	5,3	24
Cartofi	2	0,1	19,1	85
Castraveți	0,8	0,1	3	13
Ceapă	1,4	0,2	9	40
Cicoare	1,7	0,2	4,1	20
Ciuperci	4	0,15	3,3	26
Conopidă	2,4	0,2	4,9	25
Fasole boabe	22	1,5	62,1	350
Fasole verde	2,4	0,2	7,6	35
Mazăre verde	6,7	0,4	17	90
Morcovi	1,1	1	9,1	40
Păpădie	2,7	0,3	8,8	44
Pătrunjel	3,7	0,2	9	50
Praz	2,4	0,7	6	33
Ridichi	1,1	1	4,2	20
Roșii	1	0,3	4	23
Salată	1,3	0,3	2,8	15
Sfeclă	1,6	0,1	9,6	42
Spanac	2,3	0,3	3,9	22
Telină	1,7	0,3	9	46
Varză	1,6	0,1	5,7	25
Lactate				
Brinză de vaci	15	15	4	220
Brinză topită	28,6	31,8	2	404
Cașcaval	36,3	27,4	2	400
Lapte praf	25,8	26,7	38	496
Lapte smântinit	3,5	0,1	4,8	36
Lapte de vacă	3,3	4,01	4,94	65
Smântină	2,2	20	4	206

(Urmare din pag. 249)

Produsul	Proteine	Grăsimi	Zaharuri	Calorii
1	2	3	4	5
Mezeluri				
Lebăr	16,7	20,6	0	263
Salam	23,9	36,9	0	427
Șuncă	16,9	35	0	388
Tobă	14,8	34,6	0	374
Pește				
Calcan	14,9	0,5	0	64
Crap	7,5	3,9	0	67
Hering	19	6,12	0	137
Sardele	21,1	27	1	331
Scrumbie	1,87	12	0	188
Știucă	27,7	11,8	0	217
Ouă				
Albuș	10,8	0	1	47
Gălbenuș	17,3	31,9	0,7	355

Datele informative prezentate sînt din lucrarea „Alimentația rațională a omului sănătos și bolnav” de prof. dr. doc. Iulian Mincu și asist. univ. dr. Doina Baboia.

Consumul zilnic de calorii la o activitate moderată a unei persoane de 70 kg = 1 680 calorii, respectiv 70×24 (considerîndu-se necesar o calorie pe kilocorp și pe oră).

Pentru stabilirea compoziției meniurilor se determină un număr de puncte raportate la kaloriile furnizate de produsul respectiv, un punct fiind considerat în medie egal cu 15 calorii.

Persoanei indicate mai sus care necesită 1 680 de calorii spre a-și menține greutatea îi vor fi necesare 112 puncte (respectiv $15 \times 112 = 1 680$).

Specialiștii indică obligatoriu acoperirea a 15—30 puncte cu produse animaliere: lactate, carne, ouă.

Principiile alimentare necesare organismului sînt pe lîngă proteine, glucide, lipide și vitaminele, sărurile minerale, oligoelementele, fibrele alimentare, apa.

Sărurile minerale sînt furnizate prin rația alimentară de proteine, lipide și glucide și sare de bucătărie.

Surse importante de săruri minerale sînt fructele, legumele, carnea, ouăle. Menționăm rolul unora din elementele minerale:

Potasiul ajută la eliminarea excesului de apă din organism, restabilind echilibrul acidobazic; compensează aciditatea alimentației, îmbogățind rezervele alcaline ale organismului.

Legumele, verdețurile și fructele, în special cruditățile sînt cele mai bogate în potasiu. Lipsa accentuată de potasiu duce la tulburări ca: oboseala fizică și intelectuală, scăderea rezistenței organismului etc.

Sodiul determină reținerea apei în țesuturi.

Fierul constituie o parte componentă a hemoglobinei din hematii și intră în compoziția fermenților. Lipsa sau diminuarea cantității de fier necesară organismului duce la anemie. Organismul menține o concentrație caracteristică fiecărui element esențial. Microelementele — precum le arată și numele — sînt prezente în organism în cantități foarte mici, dar lipsa lor sau insuficiența lor duce la apariția unor boli.

Ingerarea unor ape minerale în cantități de supradozare și la întîmplare poate dăuna sănătății.

Vitaminele sînt asigurate prin rația normală echilibrată în proteine, lipide și glucide.

Apa: nevoile hidrice sînt între 2 500—3 000 ml/zi. Trebuie menținut un echilibru hidric între apa introdusă și cea eliminată din organism.

Fibrele alimentare — substanțe balast de tipul celulozei, necesare pentru a ușura formarea și eliminarea bolului fecal, sînt introduse în organism prin legume, fructe crude sau cereale nerafinate.

Necesarul de fibre alimentare, în general, ar fi de 20—30 g/zi. Prezentăm cantitatea de fibre alimentare pe 100 g la unele produse alimentare: merele 1,42 g, perele 2,44 g, cartofii 2,51 g, varza 2,8 g, pîinea neagră 5,11 g, mazărea 6 g, tărîțele 4,4 g.

Alimentația noastră, în general, trebuie să cuprindă elemente din toate grupele de produse, cu excepția cazurilor cînd ne sînt impuse unele restricții.

Ca măsuri profilactice în combaterea obezității și pentru a preîntîmpina apariția ei, sînt recomandate de către specialiști următoarele: să consumăm cantități de alimente, cît e necesar unei bune desfășurări a activității, reducînd pe cît posibil consumul de lipide și glucide; mîncarea să fie luată la ore relativ fixe, fără a sări peste una din mese; alimentele să fie bine mestecate; meniuri cît mai variate, plăcute și bine pregătite; control lunar al greutateii și prezentarea la medic de la primele semne ale apariției obezității; legumele și fructele sînt foarte importante, deoarece ne aduc vitamine și săruri minerale (consumate însă în exces pot și ele îngrășa, prin zahărul care-l conțin); trebuie combătut sedentarismul, făcînd plimbări și exerciții de gimnastică care să favorizeze arderile din organism (deci pierderea de calorii); folosirea diureticelor la indicația medicului. Apa, atît de necesară organismului, să fie băută între mese și nu în timpul meselor. Renunțarea la apă e o metodă greșită, căci ea permite rinichiului să elibereze toxinele din organism. Pe de altă parte, apa nu conține calorii, deci nu influențează îngrășarea.

La fel, suprimarea totală a pîinii nu e recomandabilă. Reducerea brutală a rațiilor necesare nu rezolvă problema obezității; sportul și masajul să nu constituie singurele mijloace pentru a obține slăbirea; uneori ele sînt doar ajutoare tratamentului indicat de medic. Tratamentele, cît și exercițiile complexe de cultură fizică nu pot rezolva obezitatea, fără un regim alimentar

adecvat; consumul de sare trebuie redus, căci stimulează pofta de mâncare și contribuie și la reținerea apei în organism.

Sînt obezități datorate sedentarismului, unei predispoziții moștenite sau unor tulburări glandulare. Starea depresivă sau de anxietate, șocul psihic pot, de asemenea, constitui cauza obezității.

Tulburările endocrine, considerate uneori ca determinante pentru apariția obezității, sînt constatate de specialiști, ca fiind singurele vinovate de apariția obezității. Ele sînt luate în considerare în special la femei, îngrășarea putînd începe în perioada pubertății, în timpul unei sarcini sau ca o consecință a menopauzei.

Administrarea unor medicamente ca produsele cortizonice, hidrazida pot, de asemenea, determina creșterea în greutate.

De aceea, înainte de a lua măsuri de slăbire din inițiativă personală, trebuie consultat medicul, sub controlul căruia va fi efectuată cura. Medicul și pacientul urmăresc prin tratamentul respectiv aducerea la greutatea fiziologică normală, dar mai ales menținerea acestei greutăți, fiind mai greu să te menții slab, decît să devii slab.

Pentru orientarea cititorilor prezentăm un tabel privind greutatea ideală a corpului în raport cu vîrsta și înălțimea.

Greutatea ideală a corpului în raport cu vîrsta și înălțimea; bărbați

Înălțimea (în cm)	Vîrsta în ani				
	25	35	45	55	70
150	56	59	60	60	58
152	56	59	60	60	59
154	57	59	61	61	60
156	57	59	62	62	61
158	58	60	62	62	62
160	59	61	64	64	63
162	60	63	65	65	64
164	62	64	66	66	66
166	63	65	67	68	68
168	64	67	68	69	69
170	66	68	70	71	71
172	67	70	72	73	73
174	69	72	74	75	75
176	70	74	75	76	77
178	72	76	77	78	79
180	74	78	79	80	81
182	76	80	82	82	83
184	78	82	84	84	84
186	81	84	86	86	86
188	83	87	89	88	87

Greutatea ideală a corpului în raport cu vârsta și înălțimea; femei

Înălțimea (în cm)	Vârsta în ani				
	25	35	45	55	70
150	46	49	49	49	48
152	46	49	50	50	49
154	47	49	50	50	49
156	47	49	51	51	50
158	48	50	52	52	51
160	49	51	53	53	52
162	50	52	53	54	53
164	51	53	54	55	55
166	52	54	55	56	56
168	53	55	57	57	57
170	55	57	58	59	59
172	56	58	59	60	60
174	57	59	61	62	62
176	58	61	62	63	63
178	60	63	64	65	65
180	61	64	66	66	67
182	63	66	68	68	68

Greutatea, longevitatea și obezitatea juvenilă

În cursul anului 1979, a avut loc în America un simpozion al medicilor specializați în tratarea obezității.

Între alte probleme, s-a dezbătut și aceea a obezității juvenile, oamenii de știință ajungând la următoarele concluzii:

— obezitatea juvenilă este un fenomen foarte frecvent;

— cauza principală a acestei obezități este comportamentul părinților, care nu se străduie în suficientă măsură să reglementeze alimentația copiilor lor;

— tendința spre obezitate a copiilor se manifestă chiar din prima perioadă a existenței lor, dându-li-se o hrană prea abundentă, ceea ce creează premisele viitoarelor boli și dereglări;

— se impune să se aplice copiilor dieta corespunzătoare, axată în primul rând pe fructe, verdețuri, pește, miere etc.

* * *

Alimentația rațională și obezitatea au constituit o preocupare dintotdeauna atât a oamenilor de știință, cât și a filozofilor, poetilor și chiar a oamenilor simpli.

În această ordine de idei Hipocrat spunea: „Alimentația rațională constituie cel mai bun medicament. Niciodată nu m-am ridicat sătul de la masă... totdeauna am mai lăsat un gol“. Și un proverb chinezesc: „Mîncarea de dimineață mănînc-o singur, prînzul împarte-l cu prietenul, iar cina tri-

mite-o dușmanului", și... „mai bine mîncare puțină, decît boală lungă" (un alt proverb referitor la alimentație).

Reversul obezității

Este starea generală de slăbire, cu caracteristicile sale proprii fiecărei persoane. Slăbirea exagerată a corpului să nu fie confundată cu o slăbire întâmplătoare, consecința unui surmenaj sau a unor cauze patologice.

De menționat că a crește în greutate nu înseamnă a face abuzuri de dulciuri, grăsimi și făinoase. Regimul alimentar trebuie îmbogățit treptat, fără a supraîncărca aparatul digestiv; trebuie evitate, de asemenea, alimentele care saturează prea repede, prea bogate în grăsimi, sosuri prea grase etc. Abuzul de lapte, bere, băuturi excitante, cafea prea tare nu sînt indicate.

De asemenea, nu trebuie neglijat faptul că, pe lîngă regimul alimentar este necesar să acordăm multă atenție stării generale fizice și psihice. Viața ordonată, fără tensiuni nervoase contribuie la menținerea unui echilibru ponderal normal.

10. KERATOZA FOLICULARĂ

O afecțiune a pielii care este neplăcută din punct de vedere estetic este keratoza foliculară.

Ea se manifestă printr-o îngroșare a stratului cornos la nivelul orificiilor pilo-sebacee de pe fețele dorsale ale brațelor, coate și fețele anterioare ale coapselor. Ca tratament local se recomandă înmuierea stratului cornos prin băi prelungite, apoi aplicarea de vaselină salicilată, după ce pielea a fost frecată cu peria de baie, înmuiată în apă caldă și săpun.

Coatele a căror piele este foarte uscată, se pot înmuia în ulei, introducîndu-le timp de 10 minute, în două castronase.

În fiecare dimineață se vor peria energic brațele, de la cot spre umăr. Aplicarea o dată pe zi a emulsiei sau a cremei nu este suficientă. Se recomandă ungerea lor după fiecare contact cu apa și săpunul. Preparatele respective se vor aplica pe pielea încă umedă, printr-un masaj mîngîietor.

CAPITOLUL VIII

COSMETICA PENTRU TOȚI

1. SĂ NU-I UITĂM NICI PE BĂRBAȚI

Cosmetica privește numai pe femei? Desigur că nu! Îngrijirea cosmetică are ca scop să mențină pielea în stare perfectă de sănătate, să corecteze imperfecțiunile și să înfrumusețeze corpul. Nu este un lux și nici privilegiul unui sex.

Omul civilizat consideră îngrijirea igienico-cosmetică ca o necesitate, urmărindu-se prin ea curățirea și hrănirea pielii. Dar, ea trebuie să devină o obișnuință și o datorie față de propria persoană. Există produse cosmetice pentru bărbați, există cabinete cosmetice specializate în care se fac tratamente științifice, folosindu-se aparatură modernă pentru estetica corpului etc.

Nu numai rasul bărbii și pieptănatul părului trebuie să constituie preocuparea bărbaților în materie de cosmetică.

Cosmetica ne vine în ajutor prin indicațiile metodelor de îngrijire a tenului după tipul fiecăruia, cum să îndepărtăm unele defecte ale pielii, cum să ne îngrijim părul, când să mergem și ce să cerem de la un cabinet cosmetic.

Cosmetica masculină devine o necesitate când ne gândim câtă personalitate și prestanță capătă un bărbat îngrijit care strălucește de curățenie, are o ținută a corpului corectă și elegantă. Dorința de a arăta cât mai bine este comună femeilor și bărbaților din cele mai vechi timpuri. Fiecare epocă a culturii umane este caracterizată și prin propriile ei criterii asupra frumosului, pe care bărbații ca și femeile se străduiesc să le respecte întocmai, pentru o anumită eleganță a trupului, a îmbrăcămînții și a întregii lor ființe. În acest scop au fost folosite rețete, preparate și tehnici de înfrumusețare, mai mult sau mai puțin secrete. Au fost păstrate și reguli de igienă deosebite, întrucât se consideră că nu poate fi frumos cine nu este și de o curățenie pilduitoare.

Estetica bărbaților la ora actuală prezintă o sferă largă de preocupări. Vom prezenta mai detaliat unele aspecte ale igienico-cosmeticii specifice bărbaților, celelalte cu caracter general fiind tratate în cuprinsul lucrării.

a) Epilarea părului de pe față

Este operațiunea cea mai comună cu care un bărbat își începe îngrijirea igienico-cosmetică și constituie pentru foarte mulți o preocupare zilnică; se practică în frizerii sau acasă, folosind mijloace clasice ori moderne.

Sînt folosite două sisteme:

— rasul electric și rasul mecanic.

Rasul electric a apărut ca metodă curentă după anul 1950 avînd avantajul că nu necesită apă, săpun sau pensulă, ci doar existența unei prize electrice.

Nu irită pielea, constituie un masaj al pielii obrazului, evită folosirea săpunului de ras și propagarea de infecții ale părului.

S-au născut totuși unele controverse cu privire la utilizarea acestui sistem și foarte mulți bărbați folosesc încă sistemul clasic — briciul sau aparatul de ras.

Rasul mecanic are o vechime de peste 200 de ani, fiind folosit prima oară în Franța.

Avantajele sale sînt: accesibilitatea și minimum de dificultăți, părul de pe obraz putînd fi ras în mod rapid, în funcție de îndemînarea celui care folosește briciul sau aparatul de ras.

Sistemul prezintă însă și inconveniente, provocînd sîngerări.

Operația necesită: săpun, pămătuf, aparat de ras cu lamă sau brici, puf și oglindă, toate alcătuiind trusa de bărbierit, care se recomandă a fi individuală.

Săpunul de bărbierit îndepărtează grăsimea părului bărbii și-i modifică structura chimică, umflîndu-l, ceea ce îl face să devină mai puțin rezistent și mai ușor de înlăturat.

Inconvenientul săpunurilor obișnuite este alcalinitatea lor ridicată. Sînt mai iritante și determină o ușoară senzație de usturime spre deosebire de săpunurile de toaletă mai puțin alcaline.

Astăzi sînt folosite săpunuri de bărbierit care conțin și anestezice sau sulfamide. Cele cu anestezice fac într-adevăr rasul nedureros, dar prezintă inconvenientul că permite tăieturi mai dese, care nu se simt și în consecință nu se iau măsuri imediate de oprire a sîngerării, ceea ce conduce uneori la apariția eczemelor. Săpunurile cu sulfamide, deși destinate a împiedica unele infecții ale pielii provocate de bărbierit, nu sînt totdeauna eficace, ținînd seama de varietatea eczemelor care pot apărea.

Folosirea lamelor inoxidabile prezintă avantajul unei folosiri repetate, bineînțeles în funcție de asprimea părului de pe față. Lama trebuie să taie bine, deoarece în caz contrar irită epiderma.

Marginea tăioasă a lamei nu este dreaptă, ci cu mii de dințișori pe fiecare centimetru liniar. La lama uzată, dințișorii sînt deranjați din alinierea lor, datorită folosirii repetate.

Odată cu părul, lama poate desprinde și cîteva rînduri de celule din epidermă. Efectele acestei desprinderi de celule se constată prin umezeala care apare după ras, care se amestecă cu apa de spălat, dar care poate servi ca mediu favorizant pentru dezvoltarea microbilor.

Pămătuful, de preferință din păr de bursuc, trebuie să fie moale, mai ales pentru persoanele cu părul curbat.

Pămătuful aspru irită pielea. După folosire, pămătuful ud trebuie așezat vertical, cu firele în sus.

Briciul trebuie să fie bine ascuțit și dezinfectat înainte de folosire.

Puful pentru pudrat trebuie să fie individual. El va fi curățat din când în când și păstrat într-o cutie specială.

În ultimul timp săpunul de bărbierit a fost înlocuit cu creme care pot fi: *creme spumoase*, care se întind cu ajutorul pămătufului și *creme nespumoase*, care se întind cu degetele.

Cremele spumoase sînt similare săpunurilor de bărbierit; ele înmoaie părul, îl ung și ușurează acțiunea aparatului de ras. Nu se usucă în timpul rasului.

Sînt mult mai puțin alcaline decît săpunurile de ras și deci mai ușor suportate de piele.

Dezavantajul lor este acela că îndepărtează mai puțin grăsimea, fapt care se remediază efectuîndu-se rasul după ce fața a fost spălată cu săpun de toaletă.

Compoziția acestor creme este asemănătoare cu crema de zi pentru femei.

Cremele de ras spumoase sînt preparate pe bază de săpun de potasiu, obținut prin saponificarea stearinei, a uleiului de cocos etc., la care se adaugă diferite substanțe. Glicerina nu trebuie adăugată în cantități prea mari, deoarece ea poate irita pielea proaspăt bărbierită.

Cremele de ras nespumoase, pe bază de stearați, prezintă o simplificare și un progres față de săpunul și crema de ras spumoasă, care necesită pămătuful și apa caldă.

Întinse uniform cu degetele, ele înmoaie barba, fac pielea mai netedă, mai puțin iritabilă și permit lamei să taie mai ușor.

Datorită cantității de substanțe grase pe care le conțin aceste creme de ras evită formarea ridurilor, care pot fi și consecința folosirii săpunului de ras, deoarece acesta îndepărtează grăsimea naturală a feței. Cremele de ras nespumoase tind să înlocuiască săpunul de ras și cremele de ras spumoase.

Din punct de vedere al compoziției lor cremele de ras nespumoase sînt o variantă a cremelor pe bază de stearați, dar conțin mai mult acid stearic și mai multă apă decît acestea, precum și unele adaosuri care înmoaie pielea și calmează iritațiile ei. Ele se întind repede și uniform pe piele și nu picură de pe obraz în timpul bărbieritului.

Cînd conțin lanolină sau adaosuri similare, pot realiza un ras mai neted decît acela obținut cu spuma de săpun sau cu cremele de ras spumoase.

Crema de ras rămasă după bărbierit nu trebuie spălată de pe față, ci masată, pînă intră în piele. În ultimul timp sînt folosite spray-uri mentolate.

Tot după bărbierit pielea mai poate fi unsă și cu o cremă de zi, semigrasă, emolientă, gen Nivea — masînd-o ușor pînă intră în piele. Se aplică apoi o pudră, folosind în acest scop puful personal, fiind de preferat chiar folosirea tamponului de vată, care este apoi aruncat.

După bărbierit este indicată pudrarea abundentă pentru evitarea iritațiilor și a înroșirii pielii. Pudra joacă și rolul unui pansament al eroziunilor provocate de ras. Nu este nevoie de o pudră cosmetică, ci poate fi folosit chiar talcul obișnuit.

O acțiune răcoritoare au și pudrele bogate în amidon.

În cazul tenului congestionat sînt indicate pudrele care conțin oxid de zinc, talc, caolin, carbonat de magneziu etc.

b) Recomandări privind igiena și tehnica rasului

Pentru o barbă crescută în 24 de ore, săpunitul bărbii va dura cel puțin 2 minute.

Pentru înmuiere, barba va fi masată cu pulpele degetelor, frecînd în toate sensurile cu spuma de săpun sau cu crema de ras.

Dacă pielea este excesiv de uscată și sensibilă, barba va fi masată cu o cremă emolientă, iar după 5—6 minute se va săpuni și apoi va începe operația bărbieritului.

În cazul în care perii sînt foarte aspri și trebuie înmuiați, vom masa barba înainte de ras cu o cremă pe bază de stearat.

Lama trebuie să alunece numai în aceeași direcție o dată sau de mai multe ori, pînă cînd părul a fost ras complet. O nouă săpunire micșorează capacitatea de apărare a pielii, iar rasul de mai multe ori înlesnește răsucirea perilor în piele, îngreunînd și mai mult operația. În cazuri cu totul speciale sau cînd barba crește prea repede este mai bine să se reia rasul cînd deja s-a creat o nouă manta protectoare a epidermei.

Aparatul de ras va fi clătit cu apă caldă pînă la o curățire completă. Lama de ras va fi lăsată să se usuce fără a o șterge. În caz de sîngerare afară de creionul hemostatic se poate aplica o bucată de hîrtie curată.

În cazul tenului iritat și obosit, se pot aplica comprese calde cu mușetel, apoi se va întinde o cremă emolientă, efectuînd și cîteva mișcări de masaj.

Loțiunea specială — după ras — tonifică, parfumează și lasă o senzație plăcută de prospețime.

În trusa cosmetică este bine să existe o soluție de acid salicilic 1% în alcool de 60° — sau o loțiune răcoritoare pe bază de mentol 0,20%.

Dacă pielea se înroșește sau apar eczeme se va renunța la săpunul de ras.

Este foarte important ca înainte de a începe rasul fața să fie spălată cu apă și săpun pentru a îndepărta de pe piele praful, sudoarea și grăsimea.

c) Îngrijirile privind tenul

În afară de bărbierit, acestea se vor efectua după normele generale de îngrijire indicate.

Dacă pielea este grasă, fața trebuie spălată cu apă caldă și săpun medicinal pe bază de sulf sau borax.

Tenul cu puncte negre: din două în două săptămîni, după spălarea cu apă caldă, punctele vor fi stoarse, luîndu-se măsurile de asepsie, iar seara se va șterge fața cu o loțiune astringentă.

Curățirea tenului de impurități folosind apa și săpunul neutru sau un demachiant trebuie să devină obișnuință, pentru ca pielea să poată respira în cursul nopții.

În locul săpunului se poate folosi săpunul de ras sau crema de ras, după care se va spăla fața cu apă rece.

Celor care se rad zilnic li se recomandă să aplice după bărbierit un astringent acid, pentru a evita distrugerea pH-ului (mantaua acidă).

Cu rol astringent pot fi folosite pietrele de alaun. Dacă acestea irită sau aspresc pielea se pot folosi loțiuni antiseptice, astringente și acide, sau ape de toaletă. La unii bărbați, perii de pe față nu cresc perpendicular pe piele, ci tangențial. Această anomalie îngreunează rasul deoarece multe fire rămân neatinse de lamă. Ele trebuie îndreptate și scurtate cu foarfeca la nivelul pielii, fără a fi smulse din rădăcină.

În unele cazuri, părul se curbează și pătrunde brusc în piele, provocând o iritație care se transformă ușor în inflamație, dând naștere unor pustule. Deschise prin ras, aceste pustule împrăștiie germenii la suprafața pielii și pot apărea alte focare de infecție.

Alteori părul este aspru. Se cere multă răbdare și săpunit prelungit, după ce în prealabil s-au aplicat comprese calde. Prevenirea acestor anomalii nu este posibilă, fiind vorba de o anumită structură a pielii. Se pare totuși că bărbieritul prea de timpuriu sau efectuat în mod greșit ar fi un factor favorizant al anomaliilor. În cazul pustulelor se recomandă folosirea după bărbierit a compreselor cu apă Dalibour sau cu altă soluție antiseptică.

De menționat că pudra după bărbierit constituie un pansament discret și eficient, calmând usturimile și iritațiile bărbieritului, mai ales când acesta e efectuat zilnic.

În condițiile folosirii aparatului de ras electric, înainte de epilare se va aplica o loțiune ușor astringentă, care închide porii și pregătește firele de păr pentru rasul electric. Există o loțiune preras electric, care întărește firul de păr al bărbii și îi micșorează rezistența mecanică.

d) Diferite sfaturi cosmetice pentru bărbați

Dar, nu numai bărbii trebuie acordată atenție. Trebuie spălate sau loționate cu soluții hidroalcoolice și nasul, tâmpile, fruntea pentru a evita formarea coșurilor.

Se recomandă și folosirea cabinetului cosmetic unde se pot efectua: baia de aburi, extragerea comedoanelor, masajul manual și electric, precum și aplicarea de măști în funcție de natura tenului, ceea ce contribuie la menținerea pielii în stare de sănătate perfectă.

O atenție deosebită se cere a fi acordată spălării zilnice a corpului, iar în sezonul mai cald de 2 ori pe zi. Prin baie, pielea se curăță, se destupă porii îmbîcșiți, se îndepărtează transpirația abundentă.

Spălatul părului. Se recomandă o dată pe săptămîină cu șampon, specific felului de păr. Se spală apoi cu apă; în apa pentru clătire se pune oțet, care neutralizează efectul calcaros al apei.

Periatul părului. Se practică dimineața, în toate sensurile, pînă pielea se încălzește, activîndu-se circulația.

Nu e recomandabilă folosirea briantinei, întrucît favorizează fixarea prafului, care va asfixia părul.

Părul nu trebuie udat cu apă rece pentru aranjarea frizurii. Procedul dăunează părului. Mai bine se va folosi un fileu.

Tunsoarea trebuie să fie adaptată trăsăturilor morfologice ale craniului. Prin tunsoare și frizură se poate corecta forma capului (fig. 106 a-g).

Chelia. E natural ca unele fire de păr să cadă. Prin aceasta nu se înțelege apariția automată a alopeciei. Părul cade însă aproape constant pe un teren atins de seboree și cade cu atât mai repede cu cât începe mai de timpuriu. Unii oameni de știință susțin că între 18—25 de ani se hotărăște soarta părului bărbaților. Părul începe să cadă, alt păr nu crește la loc și cu timpul apare

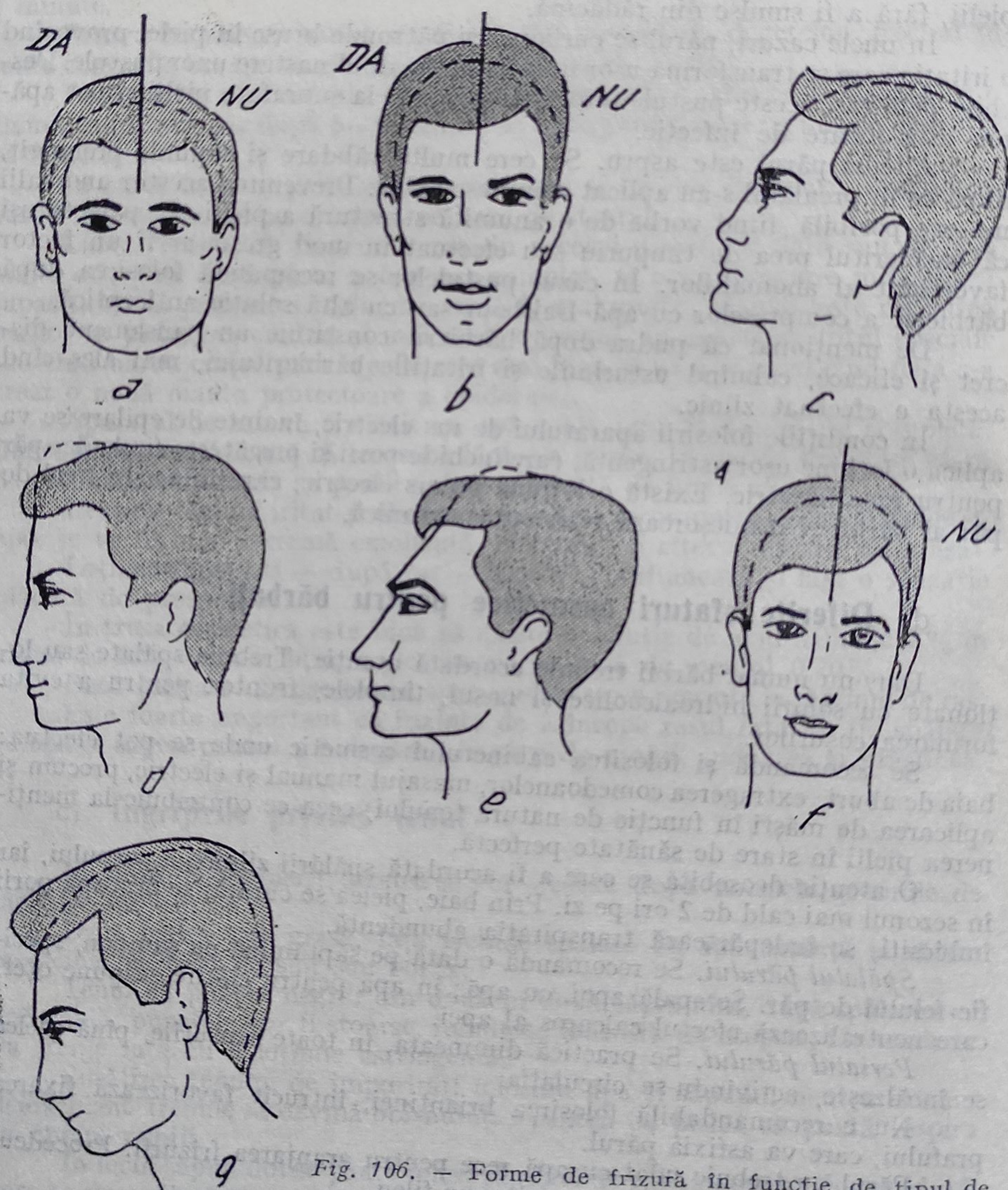


Fig. 106. — Forme de frizură în funcție de tipul de obraz

chelia. De obicei, mătreața, mai mult sau mai puțin grasă, este primul semn al viitoareii chelii, dar nu orice mătreață duce neapărat la chelie.

Între cauzele care determină căderea părului poate fi amintită: predispoziția înăscută, așa-numita chelie ereditară — alopecia prematură.

Un fenomen al bătrâneții îl constituie alopecia senilă. Căderea părului care începe târziu nu duce însă niciodată la o chelie completă.

Boli ale pielii (seboree, psoriazis). Seboreea atacă părul de pe cap în mod concentric, cele două unghiuri temporo-frontale și creștetul capului și progresează cu o viteză variabilă. În alopecia seboeică este afectată numai pielea păroasă a capului. Barba, mustața și sprâncenele își păstrează desimea, iar uneori, în timp ce părul de pe cap se rarește, firul de păr al sprâncenelor se îngroașă.

Tulburări de nutriție, digestie și metabolism. Unele intoxicații sînt urmare a unor medicamente luate timp îndelungat (hipnoticele) sau se datorează abuzului de alcool și tutun.

Tulburările de nutriție, digestie și metabolism mai pot fi cauzate de influența nocivă a unor factori naturali, de lipsa unor condiții igienice corespunzătoare, a acțiunii vătămătoare a razelor X, a unor chimicale (soluții sau vapori).

Ele mai pot apărea în urma unor boli infecțioase, a unor tulburări ale funcțiilor glandelor cu secreție internă sau a unor tulburări ale sistemului nervos central.

În cazul cînd se constată o cădere lentă a părului, situația poate fi remediată prin băi de plante sau masaje cu loțiuni vitaminizate. În orice caz prezentarea la medic e absolut necesară pentru stabilirea unui tratament adecvat.

În prezent este în plină dezvoltare perucheria (meșe bărbățești din păr natural care să acopere lipsa de păr); cu ajutorul chirurgiei estetice se pot realiza grefe de păr (implantele).

Trebuie precizat că transpirația excesivă a părului nu trebuie confundată cu secreția sebacee (și pericolul iminent de a cheli). Ea se poate datora în afara căldurii excesive și unei dereglări a sistemului neuro-vegetativ. Ca măsuri imediate se recomandă ca părul să fie purtat scurt, spălat des, iar capul să nu fie permanent acoperit cu șapci, pălării, băști, împiedicîndu-se astfel o bună aerisire.

Ochelarii dau o anumită personalitate. Important este însă de găsit forma ramei corespunzătoare, care poate acoperi și unele defecte ale feței.

Un bun optician poate rectifica prin forma ramei unele imperfecțiuni ale feței.

Rama trebuie să se armonizeze cu culoarea pielii, părului și ochilor, de asemenea trebuie să se țină seama dacă persoana respectivă e grasă sau slabă.

Tutunul și dinții. Mulți bărbați fumează, iar despre consecințe nu e cazul să discutăm, problema fiind larg dezbătută. Ne referim doar la aspectul dinților colorați de tutun — inestetic — și cărora doar medicul stomatolog le poate reda în parte coloritul natural (prin detartraj); de asemenea se recomandă și folosirea zilnică a apei de gură, pentru îndepărtarea sau mascarea mirosului de tutun.

Tehnica dentară amintită mai sus e valabilă și în cazul când abandonăm fumatul. În caz contrar dinții se vor îngălbeni din nou, făcând necesară iarăși intervenția medicului stomatolog. Dar această operațiune repetată prea des periclitează emailul dinților.

În acest scop se mai poate folosi glicerina (cîteva picături puse pe periuța de dinți după periajul obișnuit cu pasta de dinți). Se mai pot folosi: cîteva picături de lămîie puse pe periuța de dinți după periaj sau ștergerea dinților (nu și a gingiilor) cu un tampon de vată îmbibat cu apă oxigenată (o linguriță la un pahar cu apă).

Moda, mișcarea, sedentarismul nu sînt probleme strict feminine; păstrînd proporțiile, ele se referă și la bărbați. Moda trebuie adaptată personalității fiecăruia.

Ținuta corectă a corpului trebuie urmărită pentru a nu se ajunge la diferite defecte, ceea ce ar influența nu numai aspectul negativ al fizicului, dar ar avea și influențe dăunătoare funcționării diferitelor organe. Exercițiile fizice constituie mijlocul important prin care se poate preîntîmpina o ținută incorectă, pentru păstrarea cît mai mult timp a formelor corecte și frumoase ale corpului.

Există desigur o legătură între ținuta corectă și starea psihică. Un bărbat deprimat, dezechilibrat, nu-și poate menține o ținută bună.

În orice caz, dacă dorim un corp sănătos și frumos, trebuie efectuate cu regularitate exerciții fizice în urma cărora se realizează o circulație mai rapidă a sîngelui prin vase și în cantitate mai mare; de asemenea, cu ajutorul lor se elimină substanțe de uzură mai multe, respirația devine mai frecventă și mai profundă, inima bate mai des, se realizează schimburi nutritive mai mari în mușchi, țesuturi și organe. Sistemul nervos stimulează sau coordonează exercițiile, participînd activ la realizarea lor. Exercițiile fizice practicate cu regularitate fac corpul mlădios și rezistent, pe cînd sedentarismul și neefectuarea de exerciții fizice favorizează obezitatea, mersul greoi etc. Tot astfel mersul pe jos contribuie la menținerea vitalității, a tinereții, pune în mișcare grupurile musculare ale membrilor inferioare, ale bazinului, umerilor și brațelor.

Pentru mersul pe jos trebuie să ținem seama ca încălțămîntea să fie cît mai comodă. Este necesar ca mersul să fie degajat, urmărind o respirație ritmică, iar mîinile să fie libere, ca brațele să se poată balansa în voie. Plimbările pe jos trebuie să fie făcute în orice anotimp.

Indicăm unele rețete cosmetice care pot fi utile bărbaților.

Pudre indicate după bărbierit:

- talc 20 g, oxid de zinc 20 g, caolin 10 g, amidon de orez 50 g;
- carbonat de magneziu 5 g, talc 15 g, caolin 50 g.

Loțiuni folosite înainte și după bărbierit:

- alcool 60 ml, menthol 0,10 g, alaun 1 g, acid citric 1 g, apă 40 ml;
- acid lactic 1 g, acid boric 1 g, apă distilată 35 ml, tinctură hiperică 5 g, alcool 65 ml, ulei lavandă 10 picături.

Loțiune pe bază de plante care se poate prepara și acasă:

- foi de salvie 10 g, semințe de fenicul 5 g, sunătoare 15 g, rosmarin (foi și flori) 5 g, alcool 50 ml, oțet de vin 5%—200 ml, apă 225 ml, parfum 20 de

picături. Plantele tăiate fin se umectează cu alcool. A doua zi se adaugă oțetul și se amestecă bine. După 24 de ore se adaugă apa, se amestecă bine și se strecoară prin tifon dublu. Se parfumează.

Loțiuni după bărbierit:

- alcool 90 ml, acid lactic 1 g, apă distilată 10 ml, parfum 1 g;
- alcool 65 ml, eter acetic 0,5 g, acid lactic 1 g, apă distilată 35 ml, parfum 1 g.

Produse pentru îngrijirea igienico-cosmetică a bărbaților preparate de industria cosmetică:

Creme

- Crema de ras specială „Călin“ — cremă cu efect calmant, decongestionant și regenerant.
- Crema după bărbierit „Călin“ — cremă emolientă, regeneratoare și decongestionantă.
- Crema de ras „Favorit“ (spumoasă) — indicată pentru barba aspră și pentru pielea sensibilă.
- Crema de ras „Palmier“ — cremă calmantă și astringentă.
- Crema de ras „Triumf“ — cremă emolientă, bacteriostatică.
- Crema de ras „Original“ — cremă de ras spumoasă pentru barba aspră.
- Crema de ras „Dermin“ — indicată pentru a înmuia barba aspră; are acțiune emolientă.
- Crema de ras „Record“ — cremă emolientă, calmantă, ușor anestezică, evită iritațiile pielii și usturimile după ras.
- Crema „Nivea extra“ — indicată pentru suplețea tenului după ras.
- „Albatros“ (gel după ras) — calmant al iritațiilor provocate de lama de ras. Recomandat tenurilor normale și grase.
- Crema de ras „Adam“ — loțiune cremă, indicată după ras.
- Crema de ras „Bob“ — hrănește și catifelează pielea.
- Crema spumă pentru ras „Farmec-Select“, spray — înmoaie barba rapid și ușurează operația de ras.
- Spumă după ras „Farmec-Select“, spray — închide porii și tonifică epiderma.

Loțiuni

- Loțiunea „Călin“ — pentru înviorarea pielii după bărbierit.
- Loțiunea „Călin“ — folosită înainte de bărbierit.
- Loțiunea „Tarr“ — folosită după bărbierit, reîmprospătează tenul și imprimă un miros plăcut.
- Loțiunea „Farmec Select“ (preras electric) — ușurează bărbieritul cu toate tipurile de aparate electrice pentru bărbierit.
- Loțiunea „Bob“ după ras — împrospătează, gresează și dezinfectează tenul sensibil după bărbierit.

- Loțiunea „Dermin“ — loțiune tonică, anticongestivă, cicatrizantă și dezinfectantă.
- Loțiunea după ras „Farmec-Select“ — acțiune decongestionantă, cicatrizantă, dezinfectantă.
- Loțiunea „Capilon“ — îndepărtează mătreața, recomandată în special bărbaților.

Casete

- „Herba“ — conține produse pentru cosmetica bărbaților: loțiuni înainte de ras (cu aparate electrice), loțiuni și emulsii după ras.
- „Adam“ — conține loțiune, cremă după ras și apă de colonie superconcentrată.

2. VIITOAREA MAMĂ ȘI PROBLEMELE EI DE FRUMUSEȚE

A deveni mamă este un lucru minunat. Pentru a ne menține frumoase și înainte și după naștere trebuie să respectăm anumite norme igienico-cosmetice.

Bustul frumos și alăptarea. O problemă care frământă tinerele femei este aceea dacă să-și alăpteze sau nu copilul, de teama deformării sînilor. Despre alăptarea copilului de către mamă, specialiștii susțin că nimic nu o poate înlocui, alăptarea avînd consecințe favorabile nu numai asupra copilului ci și asupra stării fizice și psihice a mamei.

În timpul sarcinii, femeia trebuie să păstreze o igienă vestimentară deosebită, nerespectarea acesteia avînd repercusiuni asupra sînilor.

Femeia gravidă va purta obligatoriu un sutien care va avea cupele mai adînci și va fi întărit în partea de jos cu o bandă. Trebuie avut grijă ca sutienul să nu apese sîinii. Dat fiind că în timpul sarcinii pieptul se va dezvolta, este necesară schimbarea sutienului de mai multe ori în această perioadă.

Pentru a combate eventualele dungi mici, roșii, de pe piept, se va aplica zilnic o cremă conținînd vitamina A, dacă nu există alte indicații speciale ale medicului.

Deoarece după alăptare pieptul revine la volumul său normal, se impune și schimbarea sutienului.

Între două supturi, sînul fiind mai desumflat, va fi masat cu aceeași cremă ca în timpul gravidității.

Cum trebuie să se alimenteze viitoarea mamă. Regimul alimentar va fi indicat de medic, după caz; femeia gravidă trebuie să se ferească „a mîncea pentru doi“. Este necesar ca organismul să primească atît cît este necesar pentru a asigura mamei și copilului substanțele hrănitoare și mai ales vitami-

nele. Sînt recomandate fructele și legumele, laptele și produsele din lapte, în general alimentele care conțin vitamine, calciu, fosfor. Consumul băuturilor alcoolice este complet interzis în timpul gravidității.

În timpul alăptării se recomandă în alimentație cît mai multe crudități.

Pentru a nu căpăta varice și a atenua durerile ce se resimt în picioare, nu trebuie stat prea mult în picioare, dar nici pe scaun (în afara indicațiilor speciale). Se recomandă mersul pe jos, iar acasă se vor ține pe cît posibil picioarele întinse și mai ridicate decît restul corpului, pentru activarea circulației sanguine.

Dimineața și seara se vor fricționa ușor picioarele cu un burete, apoi se vor masa (cu prudență) folosind o cremă. Un duș la picioare cu apă mai rece este indicat.

Ce se va întîmpla cu abdomenul, își va reveni după naștere? Răspunsul este afirmativ, dar sînt necesare unele precauții. În timpul gravidității va trebui să se facă o gimnastică prenatală, întărind pereții abdominali; aceasta va folosi după naștere pentru a recăpăta un abdomen normal.

Specialiștii recomandă chiar purtarea unui corset special din luna a V-a care să apere mușchii abdominali de o întindere excesivă.

În ceea ce privește vergeturile (dungile roșii) se va aplica o cremă conținînd vitamina A, în lipsa altor indicații.

Dacă apar pete pe față. Trebuie știut că datorită activității hormonale pot apărea unele pete pe față care în majoritatea cazurilor dispar după naștere sau odată cu reluarea normală a ciclului.

Dacă a apărut colorația gălbuie-maronie („masca sarcinii”), ea dispare de la sine după naștere. În nici un caz nu se vor folosi creme decolorante pe bază de bismut și mercur, fiind dăunătoare gravidei.

Situații noi în viața gravidei. Gravida nu trebuie să renunțe la îngrijirea cosmetică. Menționăm că în această perioadă de timp tipul de piele se poate schimba, pielea grasă poate deveni normală, iar pielea uscată poate deveni grasă. În acest caz ne vom adapta îngrijirea cosmetică la noua situație. Nu va fi neglijat nici părul, putînd interveni unele situații noi:

- o cădere a părului în timpul sarcinii, sau la 2—3 luni după naștere;
- în perioada gravidității poate apărea păr de prisos (pe obraz și bărbie). Situația se va reglementa după naștere; în aceste regiuni părul va fi cel mult decolorat cu apă oxigenată.

Ce să evite gravida?

- se vor evita băile calde sau prea prelungite, fiind obositoare;
- îmbrăcămintea gravidei trebuie să fie comodă, tocurele nu prea înalte, dar nici prea joase.

Pregătirea pentru alăptare. În acest scop sîni vor fi spălați dimineața cu apă rece, după care se vor șterge sfîrcurile cu un prosop aspru timp de 1 minut, apoi se vor unge cu un ulei vegetal, masînd ușor; se va evita astfel și apariția de crăpături.

Pregătirea pentru alăptare începe din penultima lună înainte de naștere.

Dantura gravidei. În sfîrșit, dar nu și pe ultimul loc, este îngrijirea danturii. Mai mult ca oricînd, în această perioadă, femeia trebuie să acorde o

grijă deosebită danturii. Medicul stomatolog va fi vizitat mai des, el va face controlul și va indica tratamentul ce trebuie urmat.

Și astfel, respectînd cîteva indicații și bineînțeles cele ale medicului specialist, putem fi și mame și frumoase.

3. COSMETICA CELOR MICI

Menținerea sănătății copiilor nu poate fi concepută fără o riguroasă igienă a pielii. Regulile de igienă care mențin curățenia pielii trebuie însușite de către copii de la o vîrstă fragedă. În felul acesta respectarea acestor reguli se va transforma treptat în obișnuință.

Copilul trebuie deprins astfel de mic să-și spele fața, mîinile, gîtul, picioarele, întîi cu ajutorul celor mari, apoi singur. Trebuie să învățăm copiii să se spele pe mîini înainte de a se așeza la masă, după jocul cu animalele și ori de cîte ori se murdărește.

Unghiile vor fi tăiate scurt și curățate bine. Copiii care au obiceiul a-și roade unghiile sau de a-și suga degetele, vor fi dezvățați de aceste obiceiuri nesănătoase și inestetice, aplicînd sub unghii o soluție amară. Unghiile care se rup cu ușurință sau care prezintă diferite anomalii denotă unele deficiențe în organism, fapt care impune consultarea medicului.

Din cauza jocului, a alergării, copiii transpiră mult. De aceea baia de seară este indispensabilă. Pentru ca săpunul folosit la spălat să nu dăuneze pielii copiilor — industria cosmetică a realizat cîteva sortimente de săpun, cu alcalinitate redusă. Dacă pielea se descuamează, se va șterge cu ulei vegetal ușor încălzit.

O grijă deosebită se va acorda îngrijirii picioarelor, mai ales în sezonul cald, pentru a preveni o transpirație abundentă care poate duce la eroziuni. În afară de baia obligatorie, dimineața și seara, picioarele vor fi pudrate cu talc, iar ciorapii vor fi schimbați zilnic.

Vîrsta pubertății se caracterizează printr-o mărire bruscă a activității glandelor cu secreție internă, ceea ce duce la apariția punctelor negre și a coșurilor. Orice procedeu contraindicat poate agrava situația lăsînd urme inestetice pe toată viața. Acneea nu trebuie considerată ca ceva banal — care trece de la sine — ci se impune consultarea medicului de specialitate.

Igiena părului. Părul copiilor se murdărește cu ușurință, ceea ce implică spălatul mai des (circa o dată pe săptămînă la fete și mai des la băieți). Spălatul se va face cu un săpun de calitate superioară sau cu șamponuri speciale. Spălarea cu gălbenușuri de ou este, de asemenea, indicată. Periatul și pieptănatul părului vor fi făcute cu regularitate mai ales seara, cu delicatețe pentru a nu leza pielea și firul de păr. Îngrășarea părului care survine, de asemenea în perioada pubertății și poate constitui una dintre cauzele cheliei de mai tîrziu, trebuie tratată. Este bine să reamintim că orice neglijență în această privință poate avea consecințe neplăcute.

Îngrijirea dinților. Copiii trebuie obișnuiți de la vîrsta de 2 ani să-și îngrijească dinții, la început printr-o simplă clătire a gurii, apoi prin folosirea periutei de dinți. Se va obișnui copilul să-și spele dinții dimineața și seara înain-

te de culcare pentru a îndepărta resturile de alimente rămase între dinți. Ca să evităm stricarea dinților nu vom permite copiilor să spargă între dinți nuci sau simburi de fructe, să consume alimente prea fierbinți sau prea reci, să mănânce dulciuri înainte de culcare etc. Periodic, la 6 luni sau cel mult la 1 an, copilul va fi arătat medicului stomatolog. Numai o îngrijire riguroasă creează condițiile pentru a păstra dinții sănătoși.

4. TINEREȚEA, SĂNĂTATEA ȘI FRUMUSEȚEA

A fi tânăr este minunat, însă această frumusețe în plină evoluție trebuie cultivată și îngrijită pregătind-o pe cea de mai târziu. Nu trebuie uitat nici un moment că timpul nu iartă și că pielea noastră nu va rămâne toată viața întinsă, mată, catifelată. Cu cât ne vom neglija mai mult în tinerețe, cu atât ne va fi mai greu mai târziu, când chiar cele mai bune metode de îngrijire pot rămâne fără rezultat.

Unii sînt de părere că în perioada tinereții epiderma trebuie să fie mereu suplă și fragedă. Acest punct de vedere pleacă însă de la o premiză greșită. În realitate, celulele încep să piardă din vitalitate după 20 de ani. De aceea, unele persoane ajung în jurul vârstei de 30 de ani în situația de-a avea pielea aspră, porii dilatați, riduri ascunse și se întreabă cu mirare, de ce? Răspunsul este aproape totdeauna același și anume: lipsa de îngrijire la timpul potrivit.

Există și cazuri când natura ne-a avantajat, înzestrîndu-ne cu o piele normală (destul de rar întîlnită) care nu necesită nici un fel de îngrijiri deosebite. Persoanele respective nu trebuie să omită însă faptul că pielea, în decursul anilor, suferă modificări substanțiale în sensul că tenul cu vârsta devine tot mai uscat din lipsă de grăsime sau mai frecvent prin deshidratare sau în sensul că se îngrașă peste măsură. Aceste fenomene sînt legate de o serie de factori interni care influențează într-un grad important aspectul pielii.

Cum trebuie să se îngrijească o persoană tânără pentru a nu ajunge în situația sus-arătată? În primul rînd este important să cunoaștem tipul de piele: normală, uscată sau cel mai frecvent la această vîrstă, grasă, seboreică.

Acest ultim neajuns, manifestat sub formă de puncte negre, pori dilatați, piele lucioasă și chiar coșuri poate fi remediat printr-o igienă riguroasă a pielii, folosind în acest scop apa și săpunul, operație urmată de ștergerea obrazului cu soluții ușor alcoolice, astringente și mai ales acide care în afară de alte calități au și aceea de a schimba reacția pielii (care în cazul unei epiderme bolnave are reacție alcalină). Oricare ar fi natura tenului, orice tânără fată, indiferent dacă se fardează sau nu, își va curăța tenul seara înainte de culcare. Chiar dacă tenul este uscat vom evita să facem abuz de creme. Vom prefera cremele inofensive, cu o compoziție simplă care să greseze pielea și s-o protejeze împotriva intemperiilor.

Crema va fi întinsă prin mișcări ușoare de mîngîiere pentru a nu dăuna mușchilor, existînd în caz contrar riscul ridării premature.

Dar pentru realizarea unui ansamblu plăcut nu este suficientă numai îngrijirea pielii. Nu trebuie să omitem că și coafura este un factor esențial. Coafura va fi aleasă astfel încît să se potrivească formei obrazului (fig. 107).

Și acum câteva cuvinte despre machiaj. Există tendința de-a farda ochii în mod exagerat ceea ce deseori nu contribuie decît la îmbătrînirea figurii. Pentru o tînră fată un fard aproape invizibil, constînd dintr-un nor de pudră care să dea catifelarea necesară obrazului, puțin ruj de buze, o trăsătură de creion vor contribui la obținerea unui aspect potrivit.

Pentru completarea ținutei nu trebuie să ne fie indiferentă nici problema vestimentară. În principiu trebuie excluse diferitele excentricități, iar adoptarea cerințelor modei se va face în funcție de caracteristicile figurii noastre.



Fig. 107. — Alegerea coafurii în raport cu forma obrazului

De aceea, nu trebuie să ne fie nici o clipă indiferent cum ne îmbrăcăm, cum ne coafăm, cum ne machiem și mai ales cum ne îngrijim. Ne vom putea păstra tinerețea cât mai multă vreme, numai găsindu-ne stilul și metodele de îngrijire cele mai adecvate tenului pe care îl avem, metodele cele mai potrivite propriei noastre personalități, rămânând tot timpul — și acest lucru ni se pare esențial — noi înșine.

Tinerețea și tutunul. Un sondaj efectuat printre tinerele fete asupra motivelor care le-au determinat să fumeze a arătat că: 60 % consideră țigara ca ceva „frumos și modern”, iar 40 % ca un mijloc de a place. Sociologii respectivi au chestionat și un număr de băieți asupra opiniilor lor, în legătură cu fetele care fumează. Rezultatul: 6 % au răspuns afirmativ; 54 % au fost indiferenți, iar 40 % s-au declarat împotriva. Întrebările au continuat între altele și cu opinia acestora despre soția fumătoare. Întrebarea a provocat un val de proteste și doar doi au răspuns că n-ar reprobă acest obicei. Cei tentați să fumeze sînt rugați să nu uite că nicotina determină perturbări ale sistemului nervos, plămînilor, ficatului, organelor digestive, glandelor sexuale etc.

Cearcănele. O neplăcere des întîlnită chiar și la persoanele tinere sînt *cearcănele*. Sub pleoapa ochiului apare ca o semilună, ca o urmă concavă orientată spre ochi. Cauzele sînt multiple și formele diferite. Inițial apar ca prim semn de oboseală, emoție sau șoc. Ca urmare a acestor stări intervin tulburările circulatorii la nivelul ochiului.

Tratamentul local constă în aplicarea de comprese calde, iar pe față se pun comprese reci, după care se execută un masaj al pleoapelor.

— Pielea de sub ochi este uneori lăsată, chiar și la femei tinere; în regiunea orbitală unde pielea este subțire apar mici riduri superficiale. Tratamentul va fi executat de o cosmeticiană, ducînd în final la o restrîngere la suprafața pielii.

— Edemul — poate apare și la persoanele tinere. Se datorează unor tulburări hepatice sau renale, oboseli, insomniei, consumului de alcool. Tratamentul constă în aplicații calde și reci, masaj ale pleoapelor și bineînțeles examenul clinic și eliminarea cauzelor de intoxicare. Edemul nu trebuie confundat cu pungile de sub ochi. Edemul este instabil.

— La persoanele slabe și care au fața osoasă, ochii apar ca „scobiți”, înfundați. Una din cauze poate fi slăbirea bruscă. Tratamentul efectuat la cosmeticiană prin hrănirea țesuturilor subcutanate poate duce la refacerea țesuturilor respective.

— Unele femei brunete prezintă o umbră accentuată pe pleoapa inferioară și care o au chiar din copilărie. Cauzele sînt de natură genetică, interesează modul cum e repartizat pigmentul melanic și structura țesuturilor; remedii pentru astfel de situații nu sînt cunoscute.

Tratamentele locale pentru diversele feluri de cearcăne trebuie completate cu tratamentul terapeutic și cu o igienă generală, care vor ajuta tratamentul local.

5. UN SPATE DREPT, O ȚINUTĂ CORECTĂ

Dacă obișnuim să stăm mult timp aplecați asupra mesei de lucru, a planșetei sau a biroului sau dacă adoptăm din neglijență sau din comoditate o poziție necorespunzătoare, este posibil să observăm unele consecințe negative asupra ținutei corpului.

O ținută incorectă nu este deci numai o problemă de estetică, ci ea are urmări și asupra stării fiziologice generale, mai ales dacă am depășit vârsta de 40 de ani. Educarea, privind ținuta corectă, trebuie să înceapă din copilărie, mai ales atunci când observăm la copil tendința de curbare a spatelui, sau o musculatură a spatelui insuficient dezvoltată. Ea trebuie să constituie, prin urmare, o preocupare permanentă.

Viciile posturale se manifestă — unele din ele — încă din perioada copilăriei și a adolescenței, astfel:

Scolioza — care este o deviație a coloanei vertebrale — antrenează o disimetrie a umerilor. Ea s-ar datora unei predispoziții ereditare, rahitismului sau unei debilități generale.

Cifoza — este o curbura exagerată a spatelui (fig. 108).

Hiperlordoza — adâncirea exagerată a șalelor, situație care intervine atunci când curbura naturală a coloanei vertebrale la nivelul șalelor este prea accentuată (fig. 109). În acest caz fesele sînt îndreptate mult spre spate, care apare mult curbat, gîtul are tendința spre înainte, consecințele unei atare stări diferind de la o persoană la alta, în funcție de greutatea corpului, vîrstă etc.

La femeile slabe și musculoase hiperlordoza nu este dureroasă, în schimb la femeile grase, după o zi de muncă obositoare pot apărea durerile.

Femeile tinere rezolvă aceste dureri după un repaus bun. Pe măsură ce înaintează în vîrstă, însă, durerile apar mai accentuate la orice efort și repausul chiar prelungit nu le mai poate calma.

Toate aceste neajunsuri necesită un tratament complex care vizează regimul alimentar, gimnastica medicală, tratamentul medicamentos etc., care vor fi prescrise de medicul de specialitate.

Fig. 108. — Cifoza

Fig. 109. — Hiperlordoza

Preventiv se recomandă ca după terminarea lucrului să facem o plimbare de cel puțin o jumătate de oră. Dacă lucrăm la birou, după cîteva ore de lucru, sînt necesare cîteva minute de relaxare (fig. 110 a-c). Unele persoane au o idee greșită despre relaxare, considerînd că aceasta constă din a nu face nimic. Or, în aceste minute de relaxare, efectuînd cîteva exerciții de gimnastică, ne vom destinde.

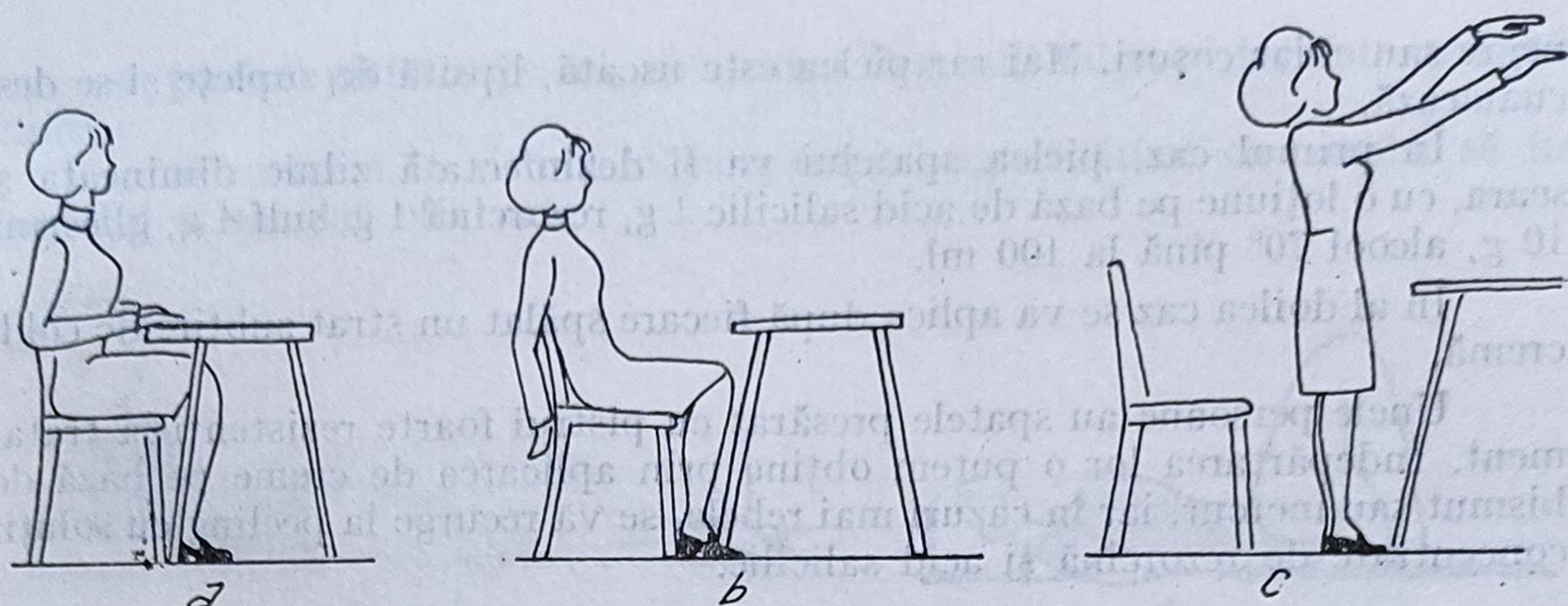


Fig. 110 — Exerciții de relaxare

Efectuînd lucru de mîna — acasă — să ne îngrijim de un scaun al cărui spătar să nu fie prea înalt, punînd și o pernă la șale. Foarte importantă este adoptarea unei poziții corecte la lucru (fig. 111).

Masa de bucătărie să fie la înălțimea corespunzătoare taliei.

Dușurile sînt excelente, ele joacă rolul unui masaj acționînd asupra terminațiilor nervoase și a vaselor sanguine. Cu ocazia dușului sau băii, se va freca spatele cu o perie specială cu coadă sau cu o mînușă de baie aspră. În felul acesta vor fi îndepărtate celulele moarte, activîndu-se totodată circulația sîngelui.

Automasajul spatelui, deși operațiune mai dificilă, este foarte indicat și se execută cu palmele și degetele întinse, sau cu partea dorsală a mîinilor și degetelor. Se fac mișcări de jos în sus, dinspre regiunea feselor pînă sub omoplat (fig. 112). Mișcările simetrice de o parte și de alta a coloanei vertebrale, vor fi urmate de mișcări de fricțiune energetică (cu partea dorsală a mîinilor) mai ales în regiunea șalelor (fig. 113).

Îngroșarea cefei va fi combătută prin masarea zilnică a regiunii respective și prin exerciții de gimnastică, care să antreneze în special mușchii gîtului.

Pielea spatelui, din cauza numeroaselor glande sebacee plasate în această regiune, este în cele mai multe cazuri grasă și deseori presărată cu puncte

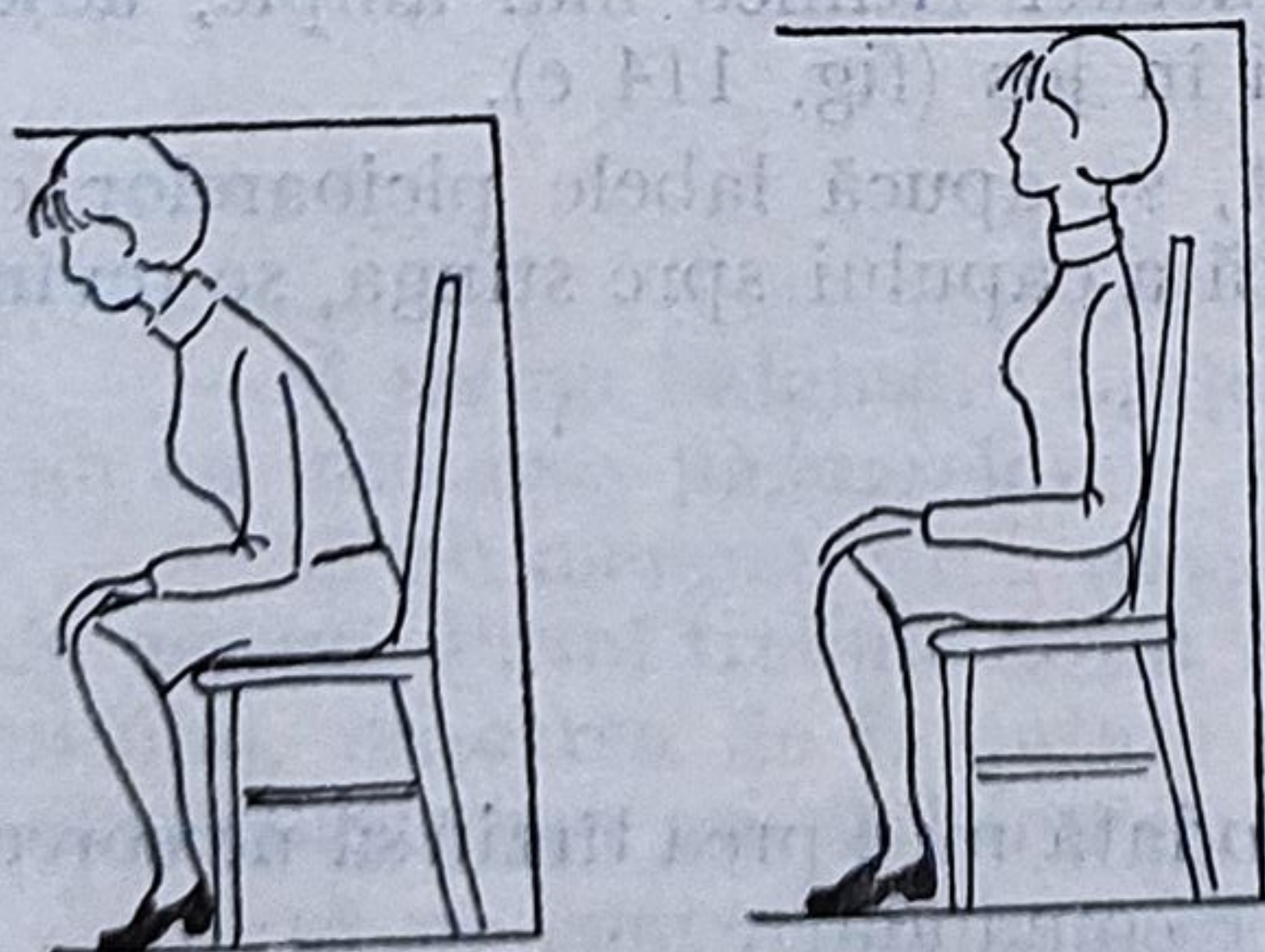


Fig. 111. — Poziție corectă la lucru

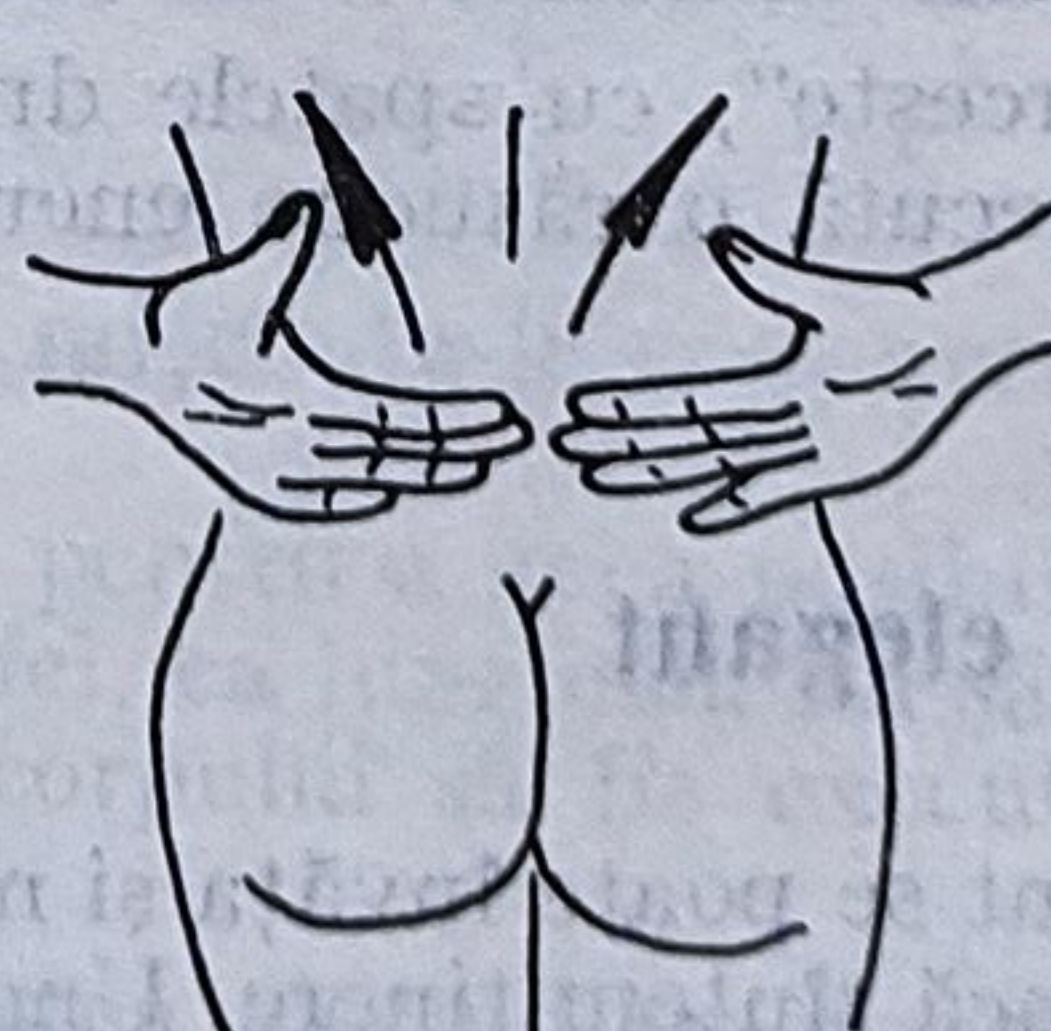


Fig. 112. — Automasajul spatelui



Fig. 113. — Fricțiune în zona șalelor

negre sau chiar coșuri. Mai rar pielea este uscată, lipsită de suplețe și se descuamează.

În primul caz, pielea spatelui va fi dezinfectată zilnic dimineața și seara, cu o loțiune pe bază de acid salicilic 1 g, rezorcină 1 g, sulf 4 g, glicerină 10 g, alcool 70° până la 100 ml.

În al doilea caz se va aplica după fiecare spălat un strat subțire de cold-cream.

Unele persoane au spatele presărat cu pistrui foarte rezistenți la tratament. Îndepărtarea lor o putem obține prin aplicarea de creme pe bază de bismut sau mercur, iar în cazuri mai rebele, se va recurge la peeling cu soluții concentrate de rezorcină și acid salicilic.

a) **Exerciții pentru îndreptarea spatelui** (fig. 114 a-b)

- Culcat pe burtă, brațele îndoite de la cot, palmele suprapuse, cu fruntea sprijinită pe mâini, picioarele cu vîrfurile întinse, tălpile apropiate se execută extensia trunchiului concomitent cu întinderea brațelor lateral (fig. 114 a).

- Culcat pe spate, cu genunchii îndoiți, cu o pernuță sub cap se execută extensia toracelui cu sprijin pe cap și palmele rezemate de sol. Nu se va desprinde bazinul de podea (fig. 114 b).

- Pe genunchi (ușor depărtați), cu sprijin pe palme se execută simultan ridicarea brațului drept și a piciorului stîng, perfect întins (cumpănă pe genunchi) la o înălțime cît mai mare. Se revine la poziția inițială, apoi se reia exercițiul cu brațul stîng și piciorul drept (fig. 114 c).

- „Plecăciunea japoneză”. Pe genunchi, cu tălpile apropiate, cu brațele ridicate, palmele înainte, spatele drept, capul sus, se apleacă lent trunchiul înainte, pînă palmele ating solul. În momentul atingerii genunchilor cu pieptul, spatele se relaxează. Se revine lent la poziția inițială (fig. 114 d).

- Cu picioarele apropiate avînd în față un scaun ridicăm brațele apoi sprijinim mâinile pe speteaza scaunului, trunchiul fiind aplecat în unghi drept față de solduri. Brațele perfect întinse din articulația cotului, capul ușor înclinat. Din această poziție se execută aplecări ritmice mai ample, adică arcuiri din articulațiile umerilor — în sus și în jos (fig. 114 e).

- Șezînd „turcește”, cu spatele drept, se apucă labele picioarelor cu ambele mâini. Se execută o răsucire energică a capului spre stînga, se revine apoi spre dreapta.

b) **Un mers elegant**

Un mers elegant se poate învăța și niciodată nu e prea tîrziu să ne corectăm, mai ales cînd încă sîntem tinere. Unele recomandări:

— mergînd, să ne gîndim la menținerea dreaptă a corpului, capul sus, privirea drept înainte la înălțimea normală a ochilor;

- punînd piciorul pe sol, să așezăm mai întîi talpa piciorului, apoi călcîiul;
- să mergem în ritmul în care respirăm, urmărind ca acesta să fie profund și regulat efectuat;

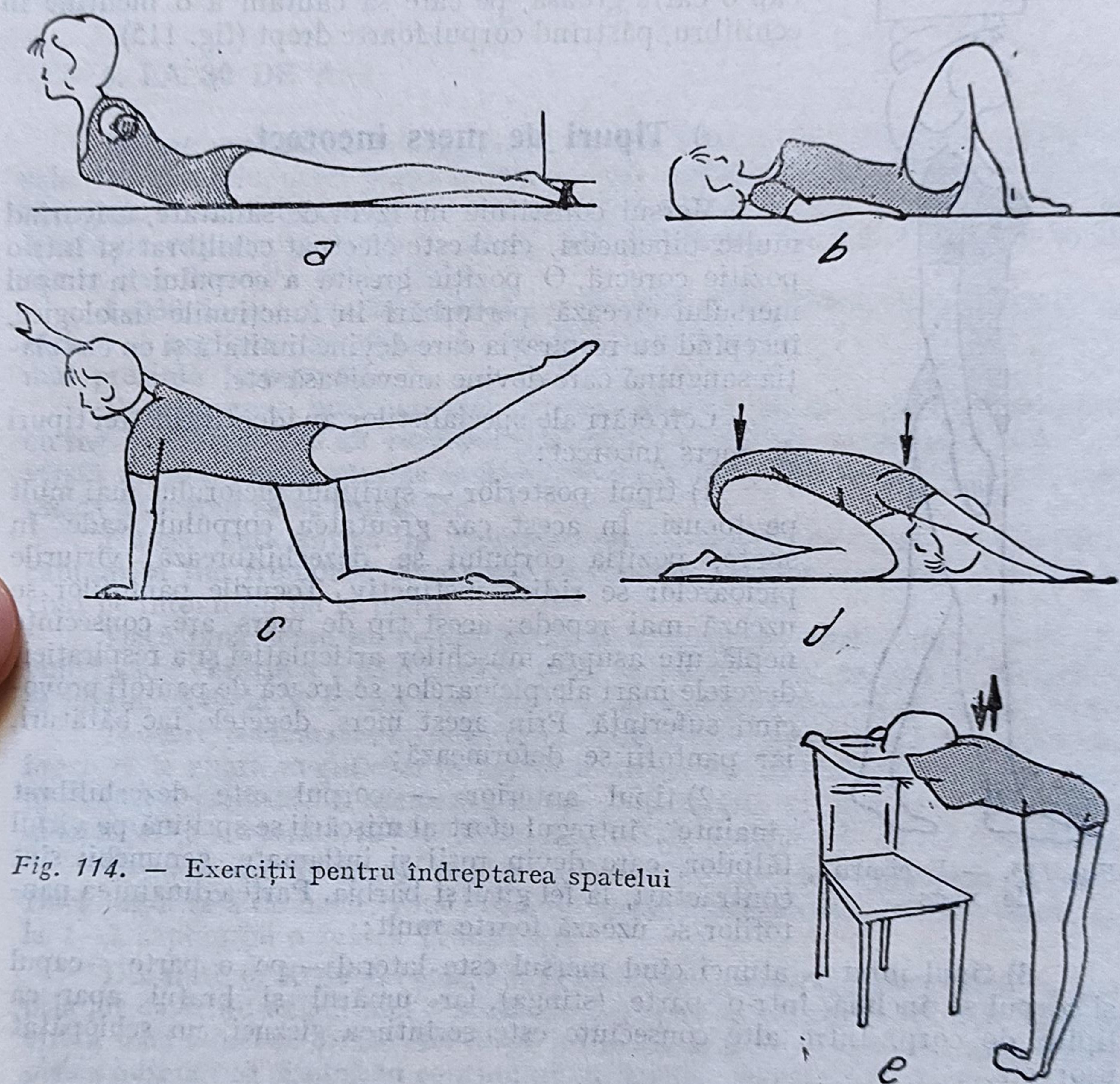


Fig. 114. — Exerciții pentru îndreptarea spatelui

- să nu ne balansăm brațele, mișcîndu-le vom avea grijă să le coordonăm cu mișcarea picioarelor;
- să nu mergem prea repede, pentru a avea posibilitatea să ne controlăm mersul. Pasul trebuie dozat astfel, ca lungimea lui să nu depășească linia bustului, mișcarea de înaintare a corpului să fie executată simplu, ritmic, fără oscilație sau mișcări inutile;
- să ne controlăm încălțămîntea alegînd pe cea mai corespunzătoare, care să nu ne dezechilibreze, tocurile pantofilor să nu fie nici prea înalte, nici prea plate;

— să nu legănăm șoldurile, aceasta fiind rezultatul unei mișcări laterale când trecem greutatea corpului de pe un picior pe altul și care trebuie corectată. Este considerat greșit ca fiind un aspect de grație feminină.

Acasă să executăm exerciții de mers, purtând pe cap o carte groasă, pe care să căutăm a o menține în echilibru, păstrând corpul foarte drept (fig. 115).

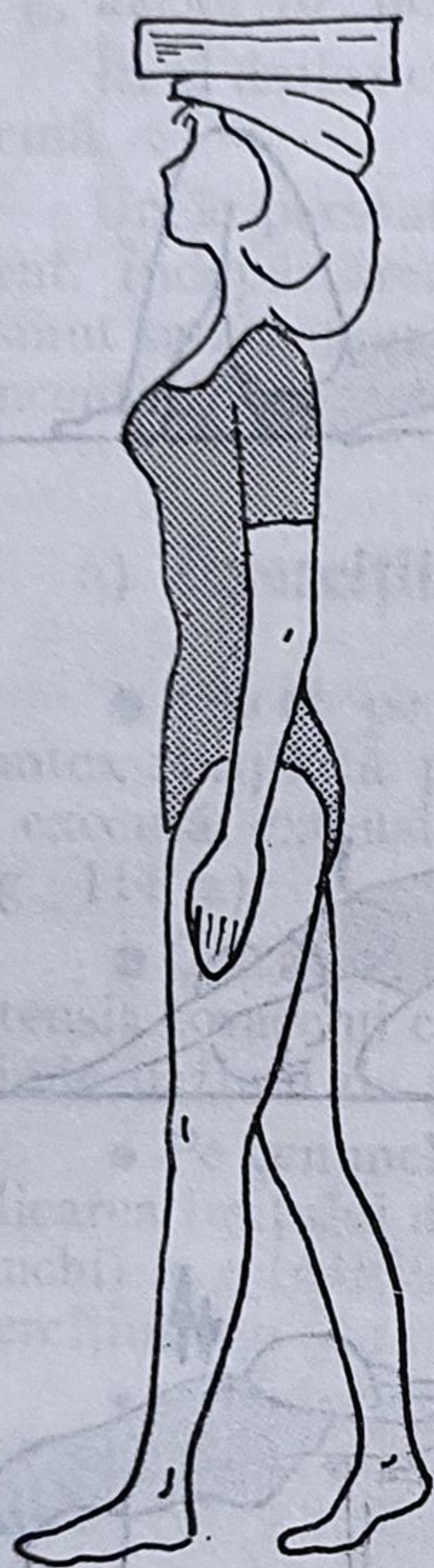


Fig. 115. — Exerciții de mers

c) Tipuri de mers incorect

Mersul constituie un izvor de sănătate, asigurând multe binefaceri, când este efectuat echilibrat și într-o poziție corectă. O poziție greșită a corpului în timpul mersului creează perturbări în funcțiunile fiziologice, începînd cu respirația care devine limitată și cu circulația sanguină care devine anevoioasă etc.

Cercetări ale specialiștilor au identificat trei tipuri de mers incorect:

1) tipul posterior — sprijinul piciorului mai mult pe tocuri. În acest caz greutatea corpului „cade” în spate, poziția corpului se dezechilibrează, vîrfurile picioarelor se ridică instinctiv. Tocurile pantofilor se uzează mai repede; acest tip de mers are consecințe neplăcute asupra mușchilor articulației și a respirației; degetele mari ale picioarelor se freacă de pantofi provocînd suferință. Prin acest mers, degetele fac bătăături, iar pantofii se deformează;

2) tipul anterior — corpul este dezechilibrat „înainte”, întregul efort al mișcării se sprijină pe vîrfurile tălpilor, care devin roșii și inflamate, genunchii sînt contractați, la fel gîtul și bărbia. Partea dinaintea pantofilor se uzează foarte mult;

3) tipul mixt — atunci când mersul este lateral — pe o parte — capul și corpul se înclină într-o parte (stînga), iar umărul și brațul apar ca lipite de corp. Între alte consecințe este scrîntirea gleznei, un șchiopătat ușor etc.

În consecință: trebuie să corectăm mersul, începînd cu cercetarea tălpilor pantofilor care ne indică defectele de mers pe care trebuie să le remediem, efectuînd diferite mișcări indicate de specialiști. Între altele sînt recomandate:

— pentru tipul 1 — cu degetele mari de la picioare să încercăm a ridica o cîrpă sau un creion gros, repetînd exercițiul;

— pentru tipul 2 — pe podea punem o minge de tenis și cu tălpile o răsucim în toate direcțiile, cîteva minute zilnic. Vom merge insistînd pe tocuri, efectuînd și exerciții de răsucire astfel ca bazinul să pivoteze de la dreapta spre stînga;

— pentru tipul 3 — mers prin casă cîteva minute pe zi, cu o greutate de circa 500 g în mîna stîngă.

Pentru toate aceste exerciții se impune multă răbdare; rezultatele devin vizibile după o perioadă mai lungă.

6. LA 30 DE ANI

Balzac spunea că femeia la 30 de ani este în plenitudinea frumuseții sale. În principiu, acest punct de vedere este adevărat, pentru că în jurul acestei vîrste frumuseții femeii i se adaugă și alte elemente ale personalității sale, legate de experiența vieții și, în special, de munca de toate zilele în cadrul căreia i se dezvoltă aptitudinile.

La 30 de ani, femeia nu mai are dreptul să se comporte ca o fetiță dar nici să se neglijeze, socotind că o dată devenită soție ori mamă, fizicul ei nu mai prezintă importanță.

De asemenea, nu-i mai este permisă nici un fel de neglijență, începînd cu îngrijirile generale ale corpului și sfîrșind cu cele ale obrazului. La această vîrstă nu mai putem rămîne indiferente dacă părul este coafat sau nu, dacă pielea a început să se rideze etc.

Nu este suficient să fim frumoase numai la diferite ocazii, ci trebuie să căutăm să fim frumoase permanent, dimineața cînd ne trezim, la prînz sau cînd ne întoarcem de la lucru.

Dacă pînă acum nu ne-am gîndit să mergem la cosmeticiană, cel puțin vom începe curățirea feței o dată pe lună, în profunzime, pentru că nu trebuie să uităm, că de la 30 de ani începem să ne pregătăm frumusețea de mai tîrziu.

Deseori, persoanelor cu tenurile mai sensibile sau celor care sînt suferinde, încep să le apară modificări în aspectul pielii care se deshidratează, scoțînd în evidență ridurile. În asemenea cazuri, se impune, în funcție de gravitatea modificărilor survenite, să consultăm medicul de specialitate sau cosmeticiana.

La 30 de ani, nu ne mai putem permite luxul de a ne culca nedemachiate. Dacă tenul lasă de dorit, vom folosi o cremă vitaminizată, soluții tonice, iar la 1—2 săptămîni o mască hrănitoare.

Deoarece la 30 de ani cele mai multe femei au devenit gospodine în propria lor casă, nu există nici o scuză de neglijare a mîinilor. Cei care spuncă vîrsta unei femei se poate citi după mîini nu greșesc. Procedați astfel încît pielea mîinilor să rămîna în continuare catifelată. Îngrijiți-vă mîinile, ungeți-le după fiecare spălat, îmbrăcați mănuși ori de cîte ori sînteți obligate să muiați mîinile în apă cu sodă, detergenți etc.

Nu trebuie să omitem nici felul în care ne îmbrăcăm. În alegerea pe care o facem, nu trebuie să uităm că rochiile de fetițe nu ne avantajează, dar aceasta nu înseamnă că trebuie să ne îmbrăcăm „bătrînește”.

Moda zilelor noastre favorizează femeia (indiferent dacă adoptăm linia dreaptă, simplă sau cea modernistă). În alegerea coloritului, vom renunța la combinațiile stridente, preferînd coloritul intens, curat. Nu trebuie să ocolim nici culorile alb sau negru, care pot fi purtate la vîrsta aceasta fără nici o rezervă.

O mare importanță prezintă și accesoriile. Alegerea poșetei, a pantofilor, a pălăriei, a măgelelor nu trebuie făcută la nimereală, ci în concordanță cu restul îmbrăcăminte, astfel încât armonia să fie perfectă. Totodată vom ține seama și de nuanța tenului, de culoarea părului și de celelalte elemente care pot influența aspectul general.

Fardarea va fi cât mai discretă, acest principiu fiind valabil pentru toate vârstele. În scopul de a nu crea contraste nepotrivite, vom avea grijă ca fardurile să fie perfect armonizate și în concordanță cu îmbrăcămintea.

Deci, să nu ne însușim din modă decât ceea ce este în concordanță cu ținuta, cu conformația figurii, adică în concordanță cu întreaga noastră personalitate.

7. SĂ ÎMBĂTRÎNIM FRUMOS ȘI DEMN

Oamenii de știință susțin că bătrânețea trebuie pregătită din tinerețe prin respectarea regulilor modului de viață rațională.

Pe lângă problemele de alimentație rațională, activitatea fizică și intelectuală mențin o tinerețe mai îndelungată, aceste două activități dovedindu-se complementare. Gerontologia susține că cel mai mare inamic al longevității este inactivitatea, iar longevitatea multor oameni s-a dovedit a fi urmarea faptului că aceștia au iubit munca, mișcarea, gimnastica și au îmbinat armonios munca fizică cu cea intelectuală.

Un factor important pentru profilaxia îmbătrânirii precoce îl reprezintă și modul de organizare a regimului de viață. Să respectăm bioritmurile organismului, respectiv alternarea rațională a orelor de muncă cu cele de odihnă activă, cu orele de somn, de alimentație și distracție.

Să nu fim obsedați de apariția semnelor de îmbătrânire. Vârsta este aceea pe care o arată figura noastră, chiar dacă mai constatăm ici-colo câte un rid.

Moralul este un factor deosebit de important. Privindu-ne în oglindă să urmărim a surprinde figura noastră când este veselă, nu când este crispată sau enervată.

Să nu ne lăsăm cuprinși de monotonie. Dacă respectăm regulile modului de viață rațională toate activitățile de igienă psihică și mentală capătă o altă importanță, ajutându-ne să ne menținem tonusul psihic.

Să efectuăm exerciții respiratorii zilnice, pe care le putem practica până la cea mai înaintată vârstă și care să permită oxigenarea sîngelui, căci reducerea cantității de oxigen de care avem nevoie are efect negativ asupra inimii și plămînilor.

Să urmărim menținerea greutateii corporale în limitele normale. Fiecare kilogram în plus afectează inima și sistemul circulator, supunându-l la un efort suplimentar.

Să menținem activitatea intelectuală pînă la cele mai adînci bătrîneți, creierul necesitînd a fi stimulat permanent. O ocupație după plac, oricare ar fi, chiar în afara celei practicate zilnic, ne va ajuta să ne menținem o stare psihică bună.

Să urmărim zi de zi funcționarea normală a aparatului digestiv și excretor. Constipația influențează în mod negativ starea fiziologică generală a organismului și are urmări neplăcute și asupra frumuseții.

Să dăm atenție și să nu neglijăm stările anormale intervenite privind sănătatea, un control medical fiind imperios necesar.

Îmbrăcămintea, ținuta corpului, comportamentul trebuie să afirme propria noastră personalitate.

Revista „Science et vie” include sociabilitatea între elementele care contribuie la îmbunătățirea performanțelor creierului, — pe baze statistice care au indicat că: izolarea de cei din jur, egoismul, preocuparea excesivă pentru propriul „eu” accelerează degenerescența cerebrală. Deci, performanțele creierului, nu ar scădea în mod obligatoriu odată cu vârsta și există destule exemple care dovedesc aceasta.

Unele studii accentuează că starea de bună înțelegere și conviețuire cu cei din jur — reală și nu mimată — neimpusă de convenții sociale ci realizată prin participarea activă la relațiile cu oamenii, cu preocupările acestora (arta, cultura etc.) sînt o cale de a amîna îmbătrînirea creierului. Pe de altă parte, aceleași studii învederează și faptul că un contact cît mai direct cu natura, relaxează și îmbunătățește performanțele creierului.

a) Unele sfaturi pentru o bătrînețe frumoasă:

- respectarea unui anumit ritm în alimentație. De preferință 4—5 mese pe zi, la ore fixe, mese mici, complete, ținîndu-se seama că nevoile calorice sînt mai reduse, iar nevoile vitaminice sînt mai mari;

- să nu ne considerăm înfrînți ai vieții, să fim entuziaști, să urmărim și să păstrăm un tonus psihic optimist;

- să ne menținem activi cu orice preț. Să nu uităm că cei mai mari dușmani ai vârstei a treia sînt sedentarismul, inactivitatea și singurătatea; să nu ne izolăm de societate, să păstrăm contractul cu prietenii și familia;

- să păstrăm o anumită cochetărie, corespunzătoare vârstei, fără a semnaliza etatea printr-o îmbărcăminte bătrînească;

- să ne controlăm periodic sănătatea, chiar dacă ne simțim bine. A preveni este mai ușor decît a vindeca;

- medicamentele să fie folosite pentru prevenirea îmbătrînirii precoc, dar numai cu avizul medicului, nu pe baza experienței altora. Nu trebuie renunțat la tratamente, căci ar însemna adoptarea unei poziții pasive, deloc utilă. Deci, o grijă permanentă pentru aspectul fizic și corporal, din punct de vedere igienic, cosmetic și medical;

- să fim receptivi la nou pentru că rutinarismul este dăunător la o anumită vîrstă;

- să acordăm atenție deosebită preocupărilor culturale—lectură, muzică, spectacole — cunoașterii naturii etc.

Este imposibil să se prescrie rețete universale în acest domeniu, totuși urmarea sfaturilor indicate și recomandate de specialiști ne-ar putea fi utile.

b) Un mijloc de neînlocuit pentru sistemul nervos: somnul

Organismul suportă mai ușor lipsa hranei decât a somnului. Pentru refacerea forțelor fizice și psihice trebuie să respectăm cele 8 ore de somn, căci în timpul nopții se relaxează întreaga musculatură contractată peste zi și se refac funcțiile organismului.

În caz de insomnii, înainte de a recurge la diferite medicamente trebuie să epuizăm mijloacele naturale care de cele mai multe ori au efecte pozitive. Astfel:

- înainte de adormi să ascultăm o muzică liniștitoare, să citim o lectură plăcută, să bem o ceașcă cu lapte cald, îndulcit cu miere, un ceai calmant de tei sau de rădăcină de valeriană;

- joggingul (alergarea prelungită) nu se recomandă a fi efectuată seara, deoarece înviorează organismul și gonește somnul;

- nu trebuie din cauza insomniei să intrăm în panică, sau în așteptarea somnului să ne gândim la lucruri neplăcute, negative, care să ne creeze o stare de neliniște;

- după ora 18 se vor evita băuturile alcoolice, cafeaua, ceaiul tare;

- o plimbare calmă, odihnitoare, ajută la pregătirea odihnei nocturne;

- o temperatură moderată, o saltea tare, fără pernă, o plapumă ușoară dar caldă, sunt elemente care contribuie de asemenea la realizarea unui somn odihnitor;

- zgomotul monoton al picăturilor de ploaie are un efect somnifer extraordinar! Urmare acestor constatări, specialiștii japonezi au construit un aparat cu semiconductori care redă zgomotul ploii mărunte, aparat a cărui utilizare se pare că duce la renunțarea de barbiturice și de alte somnifere.

8. PASIUNILE, MUNCA ȘI LONGEVITATEA UNOR PERSONALITĂȚI DE SEAMĂ

- Cato cel Bătrîn — celebru orator (234—149 î.e.n.) la vârsta de 80 de ani învăța grecește.

- Goethe — scriitor, gânditor și om de știință german (1749—1832), avea ca pasiune plimbările, turismul și exercițiile fizice; la 82 de ani scria „Faust”.

- Haydn — compozitor austriac (1732—1809); spre sfârșitul vieții compunea oratoriile.

- Hugo — mare scriitor francez (1802—1885); la vârstă înaintată făcea exerciții fizice, canotaj, călărie.

- Kant — filozof german de prestigiu (1724—1804); era adeptul plimbărilor zilnice.

- Michelangelo — sculptor, pictor, arhitect, inginer și poet italian (1475—1564); la 89 de ani a condus lucrarea construirii vestitei cupole a bisericii Sf. Petru din Roma.

- Pavlov — mare fiziolog sovietic (1849—1936); juca garotki (un fel de popice), practica skiul, ciclismul, înotul.

- Rousseau — gânditor iluminist, scriitor, muzician francez (1712—1778); înota, făcea plimbări și practica jocuri sportive.

— Shaw — dramaturg englez de prestigiu (1856—1950); făcea exerciții fizice.

— Sofocle — poet tragic grec (497—405 î.e.n.); la 80 de ani a creat opera sa „Oedip“.

— Tiziano — pictor celebru italian (1488—1576); la o vîrstă înaintată picta „Bătălia de la Lepanto“.

— Tolstoi — mare scriitor rus (1828—1910); făcea canotaj, turism.

— Turgheniev — scriitor realist rus (1818—1883); practica vînătoarea, înotul, canotajul.

— Verdi — mare compozitor italian (1813—1901); la 85 de ani termina „Requiemul“ etc.

— Voltaire — celebru scriitor și gînditor francez (1694—1778); la 84 de ani a scris ultima sa piesă, tragedia „Irène“.

• Există însă destui eroi anonimi, fără diplome universitare care reprezintă figuri legendare. Activitatea și creația la vîrsta a treia, fac ca vicisitudinile și greutățile inerente acestei vîrste să fie uitate, apărînd ca un tratament preventiv al depresiei.

Dintre longevivi cităm pe: Thomas Farr, un modest și cumpătat muncitor englez, care a trăit 152 de ani; Henry Jenkins — un pescar sărac din York, care a trăit 166 de ani.

• După opinia gerontologilor, perioada vîrstei adulte durează pînă la 50 de ani.

Etapa între 50 și 60 de ani este considerată de tranziție. Între 60—75 de ani, etapa vîrstnicilor. Între 76 și 90 de ani, etapa bătrînilor, iar peste 90 de ani, etapa longevivilor.

• Analizînd traiectoria profesională a unui grup de persoane cu realizări deosebite, cercetătorii au constatat că momentul de vîrf al activității acestora este între 41—58 de ani.

• La vîrstele avansate, unii oameni au desăvîrșit operele sau concepțiile elaborate la vîrstele precedente.

Se păstrează creativitatea, cu caracteristici distincte de vîrstele maturității, în funcție de modul evoluției biologice a procesului de îmbătrînire, precum și de domeniul creației.

9. MAXIME, CUGETĂRI, PROVERBE ȘI OPINII DESPRE FRUMUȘETE ȘI VIAȚĂ

— Trebuie înainte de toate să rîdem natural, fără afectare, dar totdeauna cu moderație (Ovidiu).

— Mînte sănătoasă în corp sănătos (Juvenal)

— Mișcarea dă sănătate corpului (Emerson)

— Nimic nu epuizează și nu distruge pe om atît de mult ca inactivitatea fizică îndelungată (Aristotel).

— Tineretul consideră că are apanajul grației și farmecului fizic, ce nu se deteriorează niciodată și totuși... tinerii de azi vor fi bătrîni de mîine (Jean Cocteau).

— Pierderea puterilor se datorează cu mult mai mult unei tinereți furtunoase, decît acțiunii distrugătoare a anilor . Bătrînețea trebuie pregătită din tinerețe (Cicero).

— Lenea, trîndăvia, duc la slăbirea corpului, la pustiirea sufletului, lipsind omul de bucuriile pe care numai munca le poate da (Cicero).

— A îmbătrîni este singurul mijloc de a trăi mai mult, glumea Voltaire.

— Nu există femei urîte, există femei neîngrijite (Fernand Aubry).

— Cei care doresc să-și conserve cît mai mult forțele intelectuale și să urmeze ciclul complet al vieții, trebuie să ducă un mod de viață foarte cumpătat și să respecte regulile igienei raționale (I.I. Mecinikov).

— Cochetăria discretă și inocentă a logodnicei nu trebuie să înceteze odată cu semnarea actului de căsătorie (A. Voinea).

— Înainte de a zugrăvi, zugravul dibaci spală cu săpun pereții îmbîcsii de fum și praf, altfel huma și vopselele nu se prind de tencuială. De apă și săpun are nevoie și tenul înainte de „zugrăveală cu pudră și fard“ (A. Voinea).

— Pentru a mirosi plăcut, trebuie să nu miroși a nimic (Montaigne).

*

— *Iuliu Hațieganu* — Izvorul nesecat al frumuseții este sănătatea, iar sănătatea se conservă prin mișcare.

— *J.J. Rousseau* — Mersul pe jos mă înviorează și mă inspiră. Numai cînd corpul mi se pune în mișcare, începe să se miște și mintea.

— *André Maurois* — A îmbătrîni nu este decît un obicei rău, cu care un om activ nu are timp să se obișnuiască.

— *George Enescu* — Tinerețea nu reprezintă o stare anume biologică, ci mai mult o stare de spirit.

— *Pablo Casals* — Munca este cel mai bun antidot al bătrîneții.

— *Victor Hugo* — A nu face nimic, a renunța la orice ocupație, iată nenorocirea bătrîneții.

• *Ce ne spun esteticienii:*

— Femeia la 20 de ani are figura pe care i-a dăruit-o natura. La 30 de ani are figura pe care i-a modelat-o viața iar la 50 de ani are figura pe care o merită.

— A fi frumoasă, nu înseamnă a pune pe față o cantitate mărită de fard și chiar cînd am avea acnee, dacă o acoperim cu prea mult fard, ea iese mai mult în evidență, ca și ridurile.

— A te farda puțin, pentru a corecta unele defecte lăsate de natură sau dobîndite, a-ți cunoaște tipul de ten, a folosi corect produsele cosmetice păstrînd în același timp igiena pielii și a corpului, înseamnă a contribui în bine la aspectul general.

— Ochii cei mai frumoși sînt cei care ne privesc cu mai multă indulgență.

— O figură posomorîtă este totdeauna urîtă chiar și la cea mai frumoasă femeie, pentru că nimic nu urîțește atît de mult ca răutatea inimii.

— Prima împodobire a femeii este aspectul îngrijit; o femeie nepieptănată dă impresia lipsei de curățenie.

— Frumusețea perfectă obține o nouă strălucire prin ordine și îngrijire. Oricine se obișnuiește mai ușor cu urîtenia, dar niciodată cu neglijența.

— Există farmec, atunci când privirea este mai frumoasă decât ochii iar surîsul mai frumos decât gura.

— Farmecul este recompensa voioşiei, a amabilităţii, a indulgenţei şi a bune dispoziţii.

— Pasiunile influenţează mult fizionomia buzelor; mînia le îngălbeneşte, indignarea le umflă, ura le strînge, bunăvoinţa le rotunjeşte, plăcerea le colorează şi amorul le înveseleşte.

— Veselia şi amabilitatea întineresc existenţa oamenilor, chiar cînd au ajuns la o etate înaintată.

— Ochiul este oglinda inimii, sîntem datori a îngriji şi întreţine frăgezimea şi puritatea lor.

— Graţia feminină nu se învaţă după scheme sau şabloane; femeia nu trebuie să copieze sau să imite pe nimeni, ci să-şi păstreze întreaga libertate a exprimării originale, să se manifeste în concordanţă cu trăsăturile personalităţii sale.

— Atitudinea, ţinuta, mersul fac parte integrantă din personalitatea unei femei şi reflectă la fel ca o oglindă vitalitatea şi starea sănătăţii ei.

— Arta de a se îmbrăca bine implică armonia între diversele părţi ale ţinutei vestimentare.

— Femeia cicălitoare e născută pentru propria ei nenorocire şi pentru nenorocirea altora.

— Furia te îmbătrîneşte, rîsul te întinereste (zicală chinezească).

— Bucătarul bun este cel mai periculos duşman pentru bătrîni (zicală arabă).

— Corpul este ambalajul de lux al acelei minunate maşini, organismul uman, al cărui motor de înaltă precizie are menirea să pună în valoare întreaga gamă de posibilităţi fizice şi spirituale ale omului.

— Sănătatea şi înfăţişarea omului merg mîna în mîna.

— Secretul vieţii îndelungate şi al sănătăţii este să evităm lenea şi plictiseala, care generează boală.

— Lama plugului străluceşte cînd ară. Cînd stă e roasă de rugină.

— Curăţenia perfectă este prima calitate a omului.

CAPITOLUL IX

FRUMOASE PE ORICE VREME ȘI ÎN ORICE OCAZIE

1. FRUMOASE ȘI PE TIMP FRIGUROS

Ce este frigul? După definiția din dicționar este „temperatura joasă” a mediului ambiant. Există o concepție greșită că frigul urîțește figura, dovadă fiind tenul celor care trăiesc în țări care au ierni mai lungi și cu toate acestea pielea lor este catifelată și sănătoasă.

Desigur, pentru a face față rigorilor iernii sînt necesare îngrijiri deosebite (mai ales persoanele care au pielea sensibilă).

În timpul iernii, unele funcții vitale ale pielii sînt mult diminuate, frigul avînd o acțiune vasoconstrictivă; astfel, afluxul de sînge și activitatea glandelor sebacee sînt reduse, pielea se usucă și se deshidratează. Primele lezate de aceste condiții atmosferice sînt persoanele cu tenul uscat care trebuie să se îngrijească în mod special pentru a nu ajunge la o uscăciune excesivă a pielii și chiar la descuamarea ei.

Influența frigului este resimțită și de persoanele cu tenul gras care datorită secreției naturale care le protejează pielea, sînt mai puțin vulnerabile; totuși, sînt necesare și pentru aceste persoane măsuri de protecție pentru a evita ridarea și apariția cuperozei.

Protejarea tenului de frig în mod regulat, este, deci, o problemă care ne privește pe toți, indiferent de natura tenului.

Pentru spălarea feței se poate folosi zăpada care topită și strecurată prin tifon are influență benefică asupra oricărui tip de ten.

Seara, vom începe prin a ne demachia cu grijă.

Apa și săpunul nu sînt suficiente, rămînînd pe față urme de praf și de fard; este necesară o cremă de demachiat sau un lapte demachiant, de asemenea, după caz trebuie să folosim și o soluție tonică, ușor alcoolizată, care să dizolve corpii grași, dar totodată să îndeplinească și o acțiune astringentă pentru porii dilatați.

Se va unge apoi fața cu o cremă de noapte care are și rolul de a restabili pH-ul normal al pielii. Pentru activarea formării de celule noi și tinere, se vor folosi creme vitaminizate.

Crema de noapte trebuie să fie hidratantă, chiar dacă pielea nu prezintă aspecte de deshidratare, pentru a permite principiilor activi să pătrundă bine în straturile mai profunde ale pielii.

O mască hidratantă, cu adaos de vitamine, se recomandă tenului uscat și deshidratat. Maska se poate confecționa din pânză sau tifon, făcând goluri în dreptul ochilor, nasului și gurii. Din mușețel, nalbă sau soc, vom prepara o infuzie sau macerat cu care vom îmbiba masca și o vom aplica pe obraz timp de 20 de minute. În cazul unui ten alipic și deshidratat se va folosi în locul infuziei de plante, ulei de măsline.

Tenurile mai sensibile necesită aplicarea unei creme protectoare, în funcție de natura tenului, crema având rolul de a crea o izolare termică. Stratul de film invizibil aplicat pe obraz suplimentează stratul normal de grăsime de pe suprafața pielii, îndepărtat mereu prin spălare și care devine, astfel, insuficient pentru a proteja pielea de frig.

În sezonul rece nu se vor folosi preparate pentru albire (creme de albit), care accentuează uscăciunea pielii.

Crema protectoare va fi aleasă după natura tenului: cremă pe bază de stearați pentru tenul gras și cremă pe bază de lanolină cu un conținut minim de apă pentru tenul uscat. Această cremă rămâne întinsă la suprafața pielii așa că nu vom resimți senzația de prospețime ca la folosirea unei creme penetrante.

După ungerea obrazului și a gâtului cu crema protectoare se va aplica fondul de ten și pudra, aceasta din urmă având, de asemenea, și un rol protector, pudra fiind recomandată și pentru obținerea aspectului catifelat.

Pentru a evita apariția de pete ca urmare a acțiunii soarelui de iarnă, putem adăuga în crema sau pudra protectoare chinină sulfurică sau bromhidrică.

Pleoapele vor fi unse dimineața și seara cu cremă grasă, iar genele vor fi periate cu ulei de ricin proaspăt. La nivelul tâmplilor și în jurul ochilor unde pielea este extrem de sensibilă, pentru a preveni apariția ridurilor se va aplica un strat de cremă mai gros care poate fi păstrat și în cursul nopții, iar zilnic obrazul va fi masat prin tapotări și ciupituri în vederea activării circulației sanguine și hrănirii mai bune a țesuturilor.

Dacă ridurile s-au accentuat vom folosi creme și loțiuni conținând lăptișor de matcă. Cearcănele le vom atenua aplicând comprese cu infuzie de tei.

Persoanele care prezintă puncte negre vor face o baie de aburi cu mușețel, după care vor trece la stoarcerea lor, la dezinfectarea locurilor respective cu o soluție astringentă, apoi la aplicarea unei măști emoliente.

a) Cum să ne fardăm iarna

Ideea că machiajul cu care sîntem obișnuite în cursul celorlalte anotimpuri nu ar fi necesar iarna, nu are nici un fundament. Unele persoane suferă mai mult din cauza frigului, avînd pielea mai sensibilă. Pentru acestea un simplu fard este insuficient pentru protejarea obrazului. Altele, în special cele cu tenul gras, nu au nevoie de nici o schimbare în îngrijirea și machiajul

lor. Machiajul dimpotrivă se impune să fie ceva mai intens pentru a scoate în evidență trăsăturile și a masca lipsa de strălucire a tenului.

În cazul pielii sensibile, uscate, predispuse cuperozei, se va aplica zilnic sub fard o cremă protectoare grasă și hidratantă.

b) Unele recomandări în sezonul rece

Buzele vor fi protejate cu cerat labial (alifie de strugure) iar rujul va fi foarte gras, deoarece iarna mucoasa buzelor neprotejate se descuamează putînd apărea chiar crăpături.

Seara buzele vor fi unse cu vaselină, vitamina A uleioasă sau cu o cremă grasă vitaminizată.

Nasul va fi masat zilnic de la vîrf spre rădăcină și periat cu o periută moale pentru a preveni roșeața datorită frigului. Compresele alternative calde-reci dau rezultate bune în acest caz.

Urechile, care de obicei sînt protejate, se pot înroși apărînd furnicături. Masajul zilnic cu o cremă grasă sau cu o soluție de vitamina A dă rezultate satisfăcătoare. În timpul zilei le vom proteja cu fulare și căciulițe.

Cu toată protejarea mîinilor cu mănuși, acestea se înroșesc.

În acest caz, se recomandă seara să facem băi alternative calde — reci, timp de cîteva minute, apoi să le masăm cu vitamina A.

La picioare, cu toată încălțămîntea de iarnă, putem constata totuși apariția degerăturilor. Fiind o problemă de circulație periferică, este bine să ne adresăm medicului.

c) Plimbările zilnice

Mișcarea activează circulația sanguină și ne ajută să suportăm mai bine capriciile iernii, așa încît să nu ezităm a face plimbări pe jos, chiar din momentul cînd apar primii fulgi de zăpadă.

Plimbîndu-ne pe zăpadă, să nu uităm să folosim o cremă antisolară, care să ne protejeze pielea. La munte însă, unde practicăm sporturi de iarnă, vîntul fiind mai intens vom folosi o cremă foarte grasă, care să formeze o manta de protecție.

d) Ambianța locuinței

Iarna nu trebuie să avem tendința de a nu părăsi locuința, dar începînd din luna decembrie și pînă în luna martie este bine să dormim cel puțin o oră în plus. Camera în care lucrăm sau dormim trebuie bine aerisită. Aerul camerei trebuie să aibă un anumit procent de umiditate, deoarece în caz contrar pielea se poate deshidrata.

e) Regimul alimentar

Opinia unor persoane potrivit căroră în sezonul de iarnă trebuie să mîncăm mai mult pentru a ne proteja mai bine de frig este greșită și ne poate cauza o îngrășare cu nimic justificată.

Se impune deci ca tocmai iarna să ne controlăm mai des greutatea, să căutăm să rezistăm tentațiilor ținând seama mai ales de faptul că alimentația este oricum mai bogată în calorii.

Există desigur și o alimentație specifică de iarnă, care ne va proteja de frig, fără însă a duce la îngrășare: friptura la grătar, brânza slabă, fructele, morcovii dați prin răzătoare etc.; să nu uităm că exercițiile de cultură fizică pot fi efectuate și iarna, dacă dorim ca primăvara să nu ne găsească cu silueta compromisă.

f) Iarna, la munte

Unele persoane preferă concediul vara, altele iarna, la munte. În acest ultim caz sînt necesare unele măsuri speciale de protejare a pielii.

Aerul de munte reîmprospătează funcțiile vitale ale organismului, purificînd sistemul respirator, oxigenarea țesuturilor făcîndu-se în condiții mai bune. Soarele acționează asupra rezervei de vitamină D, tonifică pielea, indiferent de tipul de piele; totuși datorită vîntului, gerului, umezelii, fața trebuie protejată ziua și noaptea, aplicînd o cremă hidratantă, recomandare valabilă și pentru persoanele cu pielea grasă.

Dar aerul de munte are influență și asupra părului. Protecția acestuia cu o bonetă de lînă, ne va feri de răceală și va proteja părul de factorii atmosferici. Mîinile vor fi unse de asemenea cu o cremă protectoare.

Deodorantul este absolut necesar, dat fiind îmbrăcămintea mai groasă.

Pentru a păstra picioarele calde, este bine de pus în încălțăminte o plută, pîslă sau chiar o foaie de hîrtie.

2. ÎNGRIJIREA TENULUI ÎN ANOTIMPUL CĂLDUROS

Vara tenul are de suferit, porii se dilată, secrețiile sînt mai accelerate, căldura mare face ca tenul să fie unsuros, să lucească datorită transpirației excesive. Pentru a evita luciul obrazului, după toaleta de dimineață, indiferent dacă ne fardăm sau nu, se recomandă o pulverizare a feței cu o infuzie florală, în cazul tenului uscat, sau cu apă de alaun 1% în cazul tenului gras. Persoanele cu tenul excesiv de gras pot trece pe față o bucatică de gheață învelită în tifon, cu condiția însă să nu sufere de cuperoză. Pentru prevenirea dilatării porilor se vor aplica măști cu fructe și legume.

În acest anotimp pielea, în general, nu necesită prea multă cremă, cu excepția tenului excesiv de uscat.

În perioada de vacanță se recomandă ca fardul să fie cît mai discret posibil, puțină pudră fiind adesea suficientă, dar nu în nuanțe prea închise, cînd obrazul poate părea pătat.

Pentru seară se recomandă un machiaj mai intens, dar natural, care să scoată mai mult în evidență culoarea ochilor.

Rujul de buze va fi în tonuri de roz. Sprîncenele și genele vor fi periate cu ulei de ricin, iar pleoapele machiate în culori pastel.

În acest sezon există pericolul dilatării porilor, fapt observat la revenirea din concediu, când bronzul începe să dispară, iar porii apar vizibili. Foarte indicate sînt cremele hidratante, loțiunile florale, apa de castraveți; în nici un caz nu se vor folosi lo-țiuni alcoolice puternic astringente. Pe față se va aplica puțin fard de obraz, iar sprîncenele vor fi bine conturate. Pentru buze se va folosi un ruj gras, mai deschis, care să contrasteze cu albul dinților și bronzul pielii. Fondul de ten va fi fluid, hidratant.

3. ÎNGRIJIREA TENULUI TOAMNA

Toamna este anotimpul cel mai bun pentru începerea unor tratamente cosmetice, efectuînd un autocontrol cît mai obiectiv pentru rectificarea unor deficiențe și pentru a face față anotimpului rece.

Pentru menținerea nuanței pe care a căpătat-o pielea în timpul verii, putem folosi un produs pentru bronzare sau lampa de ultraviolete, desigur dacă pielea nu a suferit din cauza soarelui, vîntului sau apei de mare.

Sub machiaj vom aplica o cremă hidratantă, iar seara demachierea va fi făcută tot cu un lapte hidratant, aplicînd apoi o loțiune tonică (fără alcool) și o cremă de noapte antirid.

În cazul în care pielea a avut de suferit, se recomandă un tratament la cosmeticiană, care, după caz, va face un gomaj sau un peeling. În felul acesta tenul va apărea mai luminos și mai sănătos. În lunile de toamnă machiajul zilnic va fi discret. Vom folosi un fond de ten foarte fluid-hidratant. Pe cît posibil vom evita pudra, iar pe buze vom aplica un ruj gras. S-ar putea ca părul să fie decolorat, iar organismul să se readapteze mai anevoie la vechiul stil de viață. În acest scop se recomandă dușul și masajul zilnic, de asemenea gimnastica și fricțiunile care să activeze circulația sanguină, iar părului o baie de ulei vitaminizat. O cură de struguri și mere va contribui la vitalizarea organismului. Strugurii pot fi folosiți și la realizarea unor măști cosmetice, indicate tenurilor pătate, deshidratate și uscate.

Tot cu suc de struguri și cu zeamil (amidon de porumb) putem face o mască moale, la care adăugăm cîteva picături de lămîie, indicată tenurilor pătate.

Dimineața după ce ștergem fața cu lapte demachiant, putem stoarce pe față, pleoape și gît, 2—3 boabe de struguri.

Toamna fiind un anotimp de tranziție, în special spre sfîrșitul ei, apar schimbări bruște de temperatură, care impun măsuri de protecție pentru a păstra pielea netedă și catifelată. În acest scop pot fi folosite cremele grase pentru obraz și cerat labial pentru buze.

În cazul cînd ni s-a ridat tenul, putem aplica o mască din pînză îmbibată cu ulei de măsline călduț, menținînd-o timp cîde 20—30 de minute. Peste mască se va aplica o hîrtie de pergament pentru a menține căldura constantă.

Dacă tenul este pătat sau pistruiat, toamna este anotimpul cînd se face un tratament pentru atenuarea acestor neajunsuri.

În acest scop, după caz, se vor folosi loțiuni și creme conținând hidrocchinonă, perhidrol sau în cazuri mai rebele creme pe bază de săruri de bismut și mercur.

4. FRUMUSEȚEA ÎNTR-O ZI FESTIVĂ

Există situații când dorim mai mult ca de obicei să avem o ținută impecabilă, o față strălucitoare, un aspect care să emane prospețime și tinerețe, în special la o petrecere în familie, de revelion sau în diferite alte împrejurări.

Dacă cunoaștem dinainte evenimentul la care dorim să participăm vom proceda în felul următor:

— Cu cel puțin o săptămână înainte efectuăm o curățire în profunzime a obrazului. Aceasta constă într-o demachiere atentă urmată de o baie de aburi, eventual cu îndepărtarea punctelor negre și aplicarea unei măști adecvate.

Oferim în acest fel tenului o perioadă de destindere deoarece la majoritatea persoanelor rezultatele tratamentului cosmetic se observă abia după 3—4 zile.

O curățire în profunzime se recomandă să fie realizată într-un cabinet cosmetic.

— Dacă obrazul prezintă și alte aspecte neplăcute, cum sînt coșurile, cuperoza, porii dilatați, se va urmări în mod special ameliorarea acestor afecțiuni.

— Dacă pielea este excesiv de uscată, sau seboreică se vor aplica tratamente cosmetice, după fiecare caz în parte, cîteva zile la rînd, pentru restabilirea echilibrului acesteia. Acest lucru se poate realiza prin hrănirea pielii cu creme care conțin substanțe biologice active (vitamine, aminoacizi, fitohormoni etc.).

— O atenție deosebită se va acorda ochilor, care, din cauza oboselii, pot fi iritați sau prezintă cearcane și pungi.

— În fiecare seară, la culcare, se vor aplica tampoane de vată îmbibate cu infuzie de albăstrele, tei sau mușetel.

— Pentru a nu exista o disproporție izbitoare între pielea gîtului, decolteului și obrazului se impune ca toate îngrijirile feței să fie aplicate și acestor regiuni. În special se vor efectua masaje cu creme hrănitoare.

— Părul completează și el reușita ținutei, de aceea, dacă obișnuim să ne vopsim sau dorim să facem o ondulație permanentă trebuie să ne hotărîm din timp, părul aranjîndu-se astfel mai frumos.

Dacă părul este uscat și friabil, îi vom face, înainte de a-l spăla, o baie de ulei, care îi va da luciu și suplețe.

— Nu vor fi neglijate nici mîinile. După fiecare spălat vor fi unse cu o cremă specială pentru mîini sau cu un amestec de glicerină și apă. Putem dormi cu mănuși, pentru a permite cremei să pătrundă cît mai bine în piele.

— Pentru a înmuia pielea îngroșată și aspră de la coate, vom freca ușor această zonă cu piatră ponce și o vom unge după fiecare baie cu o cremă de zi pe bază de stearați.

— În cazul când picioarele sînt acoperite cu păr în exces, se recomandă ca acesta să fie depilat din timp, prin unul din procedeele indicate la capitolul respectiv.

— Dacă ținem la siluetă, iar aceasta lasă de dorit, putem printr-un regim sever și practicînd exerciții de gimnastică să pierdem din greutate chiar într-o săptămîină.

— În toată această perioadă vom căuta să respectăm orele de odihnă, mai ales dacă facem parte din categoria acelor persoane care prezintă cearcane, pungi sub ochi etc.

Dacă sîntem luate prin surprindere și sîntem obosite, prost coafate, vom insista asupra corectivelor care trebuie aduse feței, dar nu vom neglija nici îngrijirea părului, igiena generală a corpului, a mîinilor, a unghiilor, toate acestea fiind necesare pentru ca ținuta noastră să fie impecabilă și să emane prospețime și bună dispoziție.

Vom reuși să atingem acest scop dacă ne vom rezerva măcar o oră și în acest timp vom face abstracție de toate preocupările zilei.

Dacă sîntem ordonate și vom avea la îndemînă toate produsele de care avem nevoie: demachiant, loțiune tonică, cremă adecvată tenului, deodorant, tampoane de vată, pastă sau lac de unghii, bigudiuri, fond de ten, pudră, ruj etc. vom proceda astfel:

— se începe prin demachierea obrazului, apoi ștergerea cu o loțiune tonică;

— se unge fața cu crema hrănitoare, executînd cîteva mișcări ușoare de masaj pentru a facilita pătrunderea ei în piele;

— unghiile vor fi curățate bine și lăcuite, ținînd seama de culoarea rechiei și a rujului de buze;

— părul îl vom pune pe bigudiuri și vom pulveriza peste el un lac fixativ;

— se perie dinții cu puțin bicarbonat de sodiu pentru a le da strălucire (dar nu trebuie să abuzăm de acest procedeu);

— un duș cu apă caldă înviorează organismul. Se va pulveriza apoi la subsuori un deodorant;

— se aplică pe obraz masca adecvată;

— ne întindem pe pat într-o stare de perfectă relaxare, aplicăm pe ochi tampoane de vată îmbibate într-o infuzie de albăstrele sau mușetel și rămînem astfel 10—15 minute (dacă avem picioarele foarte obosite le ungem cu o cremă camforată);

— se scoate masca cu o bucată de tifon înmuiată în apă caldă și se efectuează o pulverizare cu o loțiune tonică;

— se aplică din nou crema hrănitoare (ten uscat) și de zi (ten gras);

— se scot bigudiurile și se perie ușor părul;

— putem începe machiajul care va beneficia de o piele odihnită, după care ne îmbrăcăm și ne parfumăm discret.

5. ACORDAȚI CÎTEVA MINUTE ZILNIC FRUMUSEȚII DVS. (fig. 116 a—d)

Este interesant de știut că și o furnică în fiecare dimineață, înainte de a-și începe activitatea ei bine organizată, execută — am putea spune — anumite exerciții fizice, se întinde, își contractă membrele inferioare, apoi deschide de cîteva ori gura ca pentru un căscat. Desigur, nu este necesar să ne referim la furnici sau la alte viețuitoare pentru a prezenta utilitatea unor exerciții fizice în scopul de a face trecerea de la odihna totală din cursul nopții la intensitatea activității pe care urmează să o depunem în timpul zilei, de a permite adaptarea progresivă a sistemului circulator la noile condiții.

La trezirea din somn din poziția culcat înainte de a începe exercițiile, care se vor executa destul de lent, se îndepărtează perna de sub cap. Fiecare exercițiu se va repeta de cel mult 8 ori.

Iată exercițiile recomandate:

1) picioarele, cu genunchii și tălpile apropiate se întind pînă la marginea patului, brațele se ridică deasupra capului, întinse bine, apoi se aduc lent la poziția inițială, lipite de corp (fig. 116 a).

2) din poziția inițială, cu mîinile pe lîngă corp se ridică piciorul stîng ușor îndoit din genunchi și se așază deasupra celui drept care este perfect întins. Apoi se repetă exercițiul cu piciorul drept (fig. 116 b).

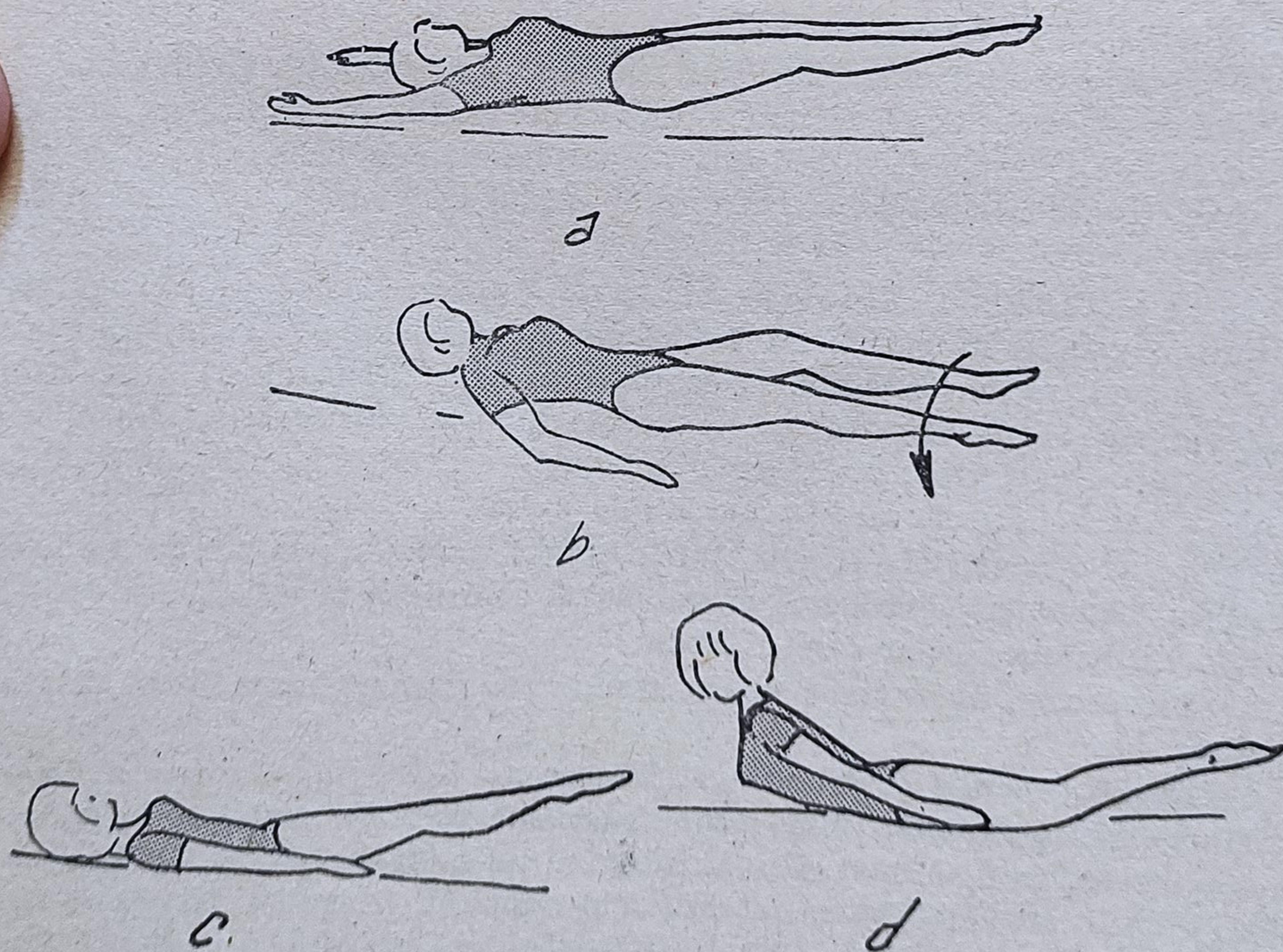


Fig. 116. — Exerciții recomandate la trezirea din somn

4) culcate pe spate, cu brațele pe lângă corp, ridicați picioarele cu genunchii întinși la o înălțime suficientă pentru a le zări vîrfurile, apoi le coborîți lent (fig. 116 c).

5) din aceeași poziție rotiți laba piciorului stîng în dreapta, apoi în stînga. Reluați exercițiul cu piciorul drept.

6) cu fața în jos și cu capul răsucit spre dreapta îl sprijiniți pe obrazul stîng, brațele rămînînd lipite de corp și ridicați trunchiul și picioarele. Reveniți la poziția inițială apoi răsuciți capul spre stînga; repetați exercițiul (fig. 116 d).

6. ETERNUL FARMEC FEMININ

a) Femeia de azi și cosmetica

Evoluția poziției sociale a femeii constituie una din marile transformări ale lumii moderne. Într-un procent din ce în ce mai mare, ea participă la toate activitățile profesionale, ducînd o viață activă și independentă.

Femeia a descoperit posibilitățile sale în procesul muncii, dovedind prin aceasta aptitudinile ei, nu numai în activități specific feminine, dar și în alte multiple domenii.

Opiniile despre „sexul slab” sînt combătute de realitățile vieții. Cu organismul ei — socotit firav, plăpînd — dovedește calități net superioare, ziua ei de activitate fiind dublată prin activitatea profesională, ca gospodină, mamă și soție. Toate acestea i-au transformat modul de viață și universul ei de gîndire.

La locul de muncă, femeia este nevoită uneori să stea în picioare, să efectueze munca în poziții nu totdeauna comode: de aceea sînt necesare unele măsuri pentru menținerea echilibrului fizic. Cosmetologia recomandă unele rețete simple care dacă vor fi urmate de femei, vor constitui pentru ele un ajutor prețios. Oboseala și lipsa de timp — cele două inamice ale frumuseții — sînt factorii cu care femeia are de luptat.

Avînd o activitate socială, nu înseamnă a renunța la eternul farmec feminin. Dimpotrivă, farmecul ei trebuie să contribuie la menținerea echilibrului, la fericirea celor care o iubesc.

Din păcate, unele femei susțin că din lipsă de timp nu se ocupă de îngrijirea lor.

Reguli generale pentru a avea farmec nu există; acesta reprezintă o calitate strict personală. Unele recomandări sînt posibile. Astfel, să încercăm a ne prezenta într-un mod cît mai firesc, să nu ne ferim să rîdem, deoarece rîsul este un adevărat tonic, intensificînd circulația sanguină. Nimic nu întinerește mai mult o figură ca rîsul. Rictusul gurii, încruntarea, nu sînt semne de bătrînețe fizică ci de proastă dispoziție.

Să ducem o luptă permanentă cu noi înșine și să ne străduim a nu fi în stare de alertă, tulburate și enervate, ceea ce duce — în majoritatea cazurilor — la crisparea feței, și la o atmosferă neplăcută la locul de muncă sau în mediul familial.

O stare generală psihică bună creează și o bună dispoziție. Un caracter închis, o față crispată, nu fac casă bună cu nici un fel de chip, fie el oricât de frumos. O stare sufletească bună, un comportament ireproșabil față de semenii, buna dispoziție și optimismul atenuează de cele mai multe ori chiar și unele defecte fizice.

Să fim bune, calme, îngăduitoare, dacă vrem să ne păstrăm aerul tineresc. Să nu ne enervăm pentru orice, căci enervarea oricât de mică ar fi, ne întunecă și ne urîțește figura. Să nu uităm că încrețirea frunții, pe simplu motiv că ne place sau nu un lucru, sau ceva nu ne convine, duce la apariția ridurilor transversale, după cum un zîmbet convențional, fals, prea des repetat, imprimă acele paranteze din jurul gurii. Prin surîs trebuie să se reflecte buna dispoziție, sollicitudinea, să nu facem doar o simplă grimasă formală. Venind în contact cu mulți oameni, prin natura însăși a profesiei noastre, surîsul și bunăvoința trebuie să facă parte integrantă din comportamentul nostru. „Vorba dulce mult aduce“, zicală veche și totuși veșnic actuală pentru femeia vânzătoare, funcționară, medic, farmacistă, soră medicală etc. Prin exercițiu și bunăvoință, putem folosi o voce modulată, plăcută, care ne poate apropia oamenii. Exercițiul poate începe de acasă în relațiile familiale, transpuse apoi în relațiile de muncă, reușind prin aceasta să obținem un ton personal, agreabil și plăcut.

Revenind de la muncă, 10—15 minute de exerciții corporale pot aduce relaxarea atât de necesară. A sta întins pe pat câteva minute cu ochii închiși, fără a te gândi la nimic, este o binefacere pentru sistemul nervos.

Farmecul este, într-un fel, expresia modului în care ne manifestăm sentimentele față de ceilalți, ceea ce implică un proces de autoeducație care, în final, se va reflecta pozitiv și pe figura noastră. Dragostea de muncă, iubirea de oameni, calmul dublat de înțelegere, buna dispoziție și umorul sînt calități indispensabile.

Și toate acestea le putem completa prin câteva măsuri și cu o mică răpire de timp care în final ne va duce la realizări plăcute în viața noastră.

b) Nu orice modă...

Există numeroase aspecte ale modei, pozitive și negative, dar însușirea oricărei mode fără a ține seama de consecințe, constituie desigur o greșală.

Înainte de orice, să urmărim ca ceea ce e „la modă“ să nu contravină principiilor de sănătate. De exemplu, întreținerea forțată a siluetei (prin supunerea la o subalimentație sistematică), fără a ține seama că odată cu anii și organismul se maturizează, slăbește nu numai puterea dar și rezistența

la îmbolnăviri. Concluzia este că silueta trebuie păstrată nu numai în funcție de modă, ci în primul rând în limitele firești ale vârstei.

Poate oare fi considerată orice siluetă ca fiind frumoasă? Oare numărul kilogramelor este singura caracteristică a unei siluete frumoase? Desigur că nu! Numărul kilogramelor trebuie să nu depășească limitele maxime admise în funcție de constituția fiecăruia și de vârstă, dar trebuie luate în considerație tonicitatea musculaturii, mobilitatea corpului, într-un cuvânt, grija permanentă pentru ținuta corpului nostru. Cum o realizăm? Alimentându-ne normocaloric, efectuând mai multă mișcare (mers, sport) iar la constatarea unor dezechilibre metabolice, să nu le privim cu indiferență, adresându-ne de îndată specialistului. Unele persoane preferă să poarte corsete, pentru a-și ascunde kilogramele în plus, numai că folosirea lor influențează negativ circulația sîngelui, respirația și slăbesc musculatura.

Îmbrăcămintea la modă purtată zi cu zi este uneori lipsită de funcționalitate, ne incomodează, limitându-ne mișcările corpului. Oare pantalonul la modă, însușit acum de toate vîrstele, reflectă moda cea mai bună? Folosirea lui și în timpul verii, în loc de a lăsa picioarele să fie aerisite, să primească din plin razele soarelui sau purtarea în cursul dimineții cînd soarele e mai puternic, a ȣesăturilor de culoare închisă care rețin căldura, pot fi considerate ca o modă folositoare sănătății?

De asemenea, purtarea pantofilor cu tocul prea înalt și vîrful foarte ascuțit, nu este indicată. Medicii arată că o astfel de încălțăminte favorizează apariția piciorului plat, a monturilor, coloana lombară este suprasolicitată, mersul fiziologic normal este modificat. O astfel de încălțăminte este admisă la o ocazie, numai cîteva ore, dar a o purta permanent înseamnă a accepta consecințe destul de neplăcute.

Referitor la folosirea tuturor produselor cosmetice la modă sau a celor folosite de prietene, s-a arătat la capitolul respectiv, că trebuie utilizate doar acele produse care nu dau fenomene de intoleranță: urticarie, eczeme etc. și în caz contrar să folosim alte produse sau poate chiar să renunțăm la ele.

Moda a fost impusă deseori de personaje importante, dar care prezentau anumite defecte pe care doreau să le ascundă.

De pildă, Henric al II-lea avea o gușă respingătoare; ca s-o mascheze a recurs la gulere voluminoase din dantelă.

Gulerele înalte au fost lansate de soția regelui Filip al III-lea, întrucît avea un gît foarte lung.

Rochiile cu trenă au fost introduse de fiicele lui Ludovic al XI-lea deoarece aveau picioarele foarte groase.

O infantă a Spaniei, pentru a-și ascunde șoldurile prea mari, a introdus moda „paneurilor“, modă care dealtfel o regăsim deseori în tablourile pictate de Veronese.

Pentru a masca o deviere a umerilor, Catherina de Medici a lansat moda mîneșilor bufante.

Ana de Austria avînd brațele foarte frumoase a introdus moda mîneșilor scurte.

c) Importanța îmbrăcăminteii

Cercetătorii afirmă că datorită îmbrăcăminteii corpul păstrează circa o treime din totalul energiei calorice pe care o produce. Ceea ce apără corpul de frig sau de căldură, nu se datorește însă îmbrăcăminteii propriu-zise ci stratului izolator de aer creat între suprafața pielii și îmbrăcăminte, care formează un adevărat microclimat subvestimentar. Deși ne îmbrăcăm mai mult după modă, nu trebuie omis faptul că îmbrăcăminteii trebuie să îndeplinească anumite calități, nu numai estetice ci și de apărare împotriva frigului sau a căldurii excesive, fără a izola corpul de mediul înconjurător.

Unul din factorii principali care determină calitatea îmbrăcăminteii îl reprezintă culoarea. Cercetările făcute au demonstrat că absorbția de căldură de către țesăturile colorate este mult mai mare decât aceea a țesăturilor albe (țesăturile colorate în galben deschis 20%, cele galben închis 40%, verde deschis 42%, roșu 68%, albastru 98%, iar culoarea neagră reține 208%). De aici concluzia că pentru vară trebuie folosite culori deschise, iar pentru iarnă culori închise.

Calitatea veșmintelor este legată și de felul țesăturii, în sensul că țesătura netedă reflectă mai bine căldura decât cea cu aspect poros.

d) Artă de a ne îmbrăca

Această artă privește și aspectul estetic; sînt persoane care, cu toate că poartă toalete excelente calitativ, se îmbracă urît, fără gust, fiind lipsite de simț estetic.

Fiecare femeie trebuie să-și potrivească îmbrăcăminteii după etatea ei, fiind penibil să vezi o femeie de 60 de ani îmbrăcată asemănător unei tinere de 20 de ani și invers.

Aspectul plăcut de eleganță, de bun gust, nu-l putem obține decât păstrîndu-ne fiecare naturalețea, ceea ce influențează mai plăcut chiar decât frumusețea.

O persoană îmbrăcată cu gust, cu o ținută frumoasă a corpului și cu un comportament civilizat în societate își evidențiază personalitatea.

Îmbrăcăminteii va fi de asemenea adecvată activității ce o depunem, sezonului etc. Lucrînd într-un magazin, într-o fabrică sau instituție etc. vom folosi o îmbrăcăminte practică în funcție de munca ce o depunem, iar machiajul și coafura vor fi corecte și discrete.

Esteticienii dau unele indicații privind culorile cele mai indicate pentru anumite tipuri de ten:

- pielea albă: albastru, galben;
- pielea foarte albă: roșu, bleu, galben, negru, verde și roz;
- pielea sidefată: bleumarin deschis, ciclamen;
- ten obișnuit: verde, roz;
- ten bronzat: vernil, gri spre verde.

Armonie între îmbrăcă

Culoarea rochiei	Fondul de ten	Pudra pentru seară	Fard pentru obraji	Fard pentru pleoape
1	2	3	4	5
Neagră	Deschis	Smarald, safir deschis	Deschis	În raport cu culoarea ochilor
Albă	Închis	Ametist sau topaz	Foarte deschis	În raport cu culoarea ochilor
Roz, bleu, gri, mov	Bej-roze	Ametist	Foarte deschis, roz-pal	Mov, ametist, bleu, safir-deschis sau în- chis
Galben, portocaliu, cafeniu	Bej, culoarea caisei	Topaz	Bej-închis	Smarald închis, topaz deschis, galben
Turcoaz, verde, tabac	Bej-auriu	Ametist	Roz-bej	Turcoaz, topaz
Verde-gălbui	Bej	Roze	Portocaliu, cărămiziu	Verde-gălbui, sma- rald, topaz, portocaliu
Verde-bleu	Bej-roze	Ametist	Portocaliu	Turcoaz, albastru
Bleu-deschis, bleu-închis	Deschis	Ametist	Roz	Safir, ametist, bleu- sidefat
Roșu-porto- caliu	Mat	Topaz	Portocaliu	Verde-gălbui, sma- rald, topaz, cărămiziu
Roșu deschis, rubiniu	Culoarea piersicii	Ametist	Rubiniu	Safir, ametist, auriu
Violet-deschis, violet-închis	Culoarea fildeşului	Ametist	Roz-slab	Ametist, violet, argin- tiu
Roșu-închis, auriu	Cărămiziu	Ton roșiatie	Foarte deschis	Portocaliu, topaz, sma- rald, auriu
Argintiu	Bej-roze	Safir	Roz, bej	Ametist, safir, argin- tiu

Sînt, de asemenea, indicate unele elemente care pot realiza armonia între îmbrăcăminte și machiaj așa cum rezultă din tabelul de mai sus.

Iată și cîteva aspecte, uneori des întîlnite, care trebuie analizate și mai ales corectate:

— îmbrăcăminte nu trebuie să deformeze corpul, ci să cadă bine pe corp și să convină stării de sănătate a fiecăruia;

— o femeie care poartă îmbrăcăminte sport sau pantaloni și pantofi cu tocuri „cui” are fără îndoială o îmbrăcăminte necorespunzătoare;

— persoanele scunde trebuie să evite culorile aprinse, imprimeuri cu flori sau desene mari, acestea fiind indicate numai femeilor înalte și zvelte;

— nu trebuie să existe discordanță între îmbrăcăminte, machiaj și coafură. Un machiaj strident nu concordă cu o ținută de serviciu.

minte și machiaj

<i>Ruj de buze</i>	<i>Rimel</i>	<i>Creion pentru sprâncene</i>	<i>Creion pentru pleoape</i>
6	7	8	9
Luminos, cu reflexe aurii	În raport cu culoarea ochilor	În funcție de culoarea părului	Negru, gri, violet, verde
Deschis	În raport cu culoarea ochilor	În funcție de culoarea părului	Negru, cenușiu, brun, violet, verde
Deschis	Negru	Gri, bej-cenușiu	Gri, violet, negru, bleu-marin
Portocaliu-deschis	Verde, brun, negru	Maro	Brun, verde, negru
Roz sau portocaliu	Bleu-verzui	Maro	Brun, negru, verde
Portocaliu sau cărămiziu-deschis	Verde, brun, negru	Brun -cenușiu, brun	Verde, maro
Portocaliu-deschis	Negru	Brun-cenușiu	Brun, bleu-verde, negru
Roze	Negru sau bleu	Brun-cenușiu, negru-cenușiu	Cenușiu, bleumarin, negru
Portocaliu	Verde, brun	Brun-cenușiu	Brun, verde, maro
În nuanța rochiei	Bleu, negru	Maro, negru, cenușiu	Negru, bleumarin
În nuanța rochiei	Violet, negru	Negru-cenușiu, maro	Cenușiu, negru, violet, maro
Cu reflexe aurii	Negru	Brun-cenușiu, brun	Brun, negru, verde, auriu
Rubiniu, roz-pal	Negru	Negru-cenușiu, brun	Cenușiu, negru, brun, bleu-argintiu

e) Femeia și tutunul

În secolul nostru, fumatul a ajuns un obicei răspândit pe tot globul, dar după al 2-lea război mondial, consumul de tutun a înregistrat o creștere marcantă.

După război, odată cu emanciparea femeilor și pătrunderea lor din ce în ce mai mult în activitatea productivă și în viața socială, tutunul, respectiv țigara, a pătruns în poșetele femeilor, alături sau în locul produselor cosmetice.

Multe femei, indiferent de vîrstă, fumează considerînd că fumatul pune în valoare personalitatea;

Consecințele dezastruoase asupra sănătății proprii sînt amplificate de consecințele asupra sănătății viitorilor copii, a dezvoltării lor neuropsihice.

Menționăm unele consecințe ale acestui viciu: pielea fumătoarelor devine uscată, deshidratată, fără strălucire, colorată spre gălbui sau brun cenușiu, părul (puful) de pe față (la fumătoare) este mai abundent decât în mod normal, iar cuperoza este destul de frecventă. Țigara strică vocea. Respirația capătă un miros dezagreabil; fumătoarele, dimineața, au un gust amar și dureri de cap. Acțiunea negativă a tutunului asupra pielii este una din cauzele îmbătrânirii. Numărul mare de riduri este atribuit intoxicației cu nicotină, care atacă fibrele elastice ale dermei (ele dau acesteia suplețe), iar fumul de țigară obligă fumătoarele la o mimică nefirească, căci le irită, ochii avînd urmări neplăcute asupra vederii.

Prezentăm și alte urmări ale fumatului: epiderma obrazului se subțiază, pierzîndu-și calitatea de apărare împotriva agenților externi; femeile care fumează par mult mai în vîrstă decât sînt în realitate. Vasele sanguine se sclerozează (se îngustează) lent; glandele sebacee și sudoripare se reduc sau se atrofiază. Pielea e greu hrănită cu oxigen, fumul face să se oxigeneze greu vasele sanguine din pricina combinării oxidului de carbon pe care-l conține, cu hemoglobina.

Și, totuși, fumăm! În rîndurile următoare, vom încerca să dăm unele sfaturi celor care nu vor să renunțe la fumat, cunoscînd toate riscurile la care știu că sînt supuse. Datorită nicotinei, fumătoarele pot căpăta pete galbene pe degete. Pentru a îndepărta petele galbene de pe degete, acestea vor fi frecate cu piatra ponce, apoi cu suc de lămîie, sau după ce lămîia a fost stoarsă se poate folosi coaja respectivă. Mirosul neplăcut al gurii poate fi ameliorat prin clătirea cu apă de gură. Se pare totuși că numai clătitul gurii nu e suficient pentru a masca viciul, căci uneori la persoanele care fumează, li se îngălbenesc dinții și cu toate că își curăță dinții cu peria de dinți și apă de gură, nu reușesc să le redea albeața.

Medicul stomatolog poate rezolva desigur problema, numai că dinții se vor îngălbeni din nou, dacă viciul continuă, iar operația prea des efectuată, poate duce la uzarea emailului.

Sînt recomandate de specialiști unele trucuri prin care petele de nicotină pot dispărea, bazate pe proprietatea glicerinei de a absorbi nicotina, dinții menținîndu-și albeața lor. Astfel, pe perișta de dinți, după periatul zilnic obișnuit, se pun cîteva picături de glicerină cu care se perie dinții în continuare.

Se mai poate folosi lămîia (cîteva picături puse pe perișta de dinți) sau apa oxigenată (o linguriță de apă oxigenată la un pahar cu apă cu care se șterg dinții folosind un tampon mic de vată). Nu vom atinge însă gingiile, ci numai dinții. Recomandabil este, de asemenea, ca dimineața și seara să fie aspirate cîteva picături de apă rece pe nas, pentru a curăți cît mai bine părțile interioare (operațiunea se poate efectua de cîteva ori pe zi).

Studii asupra tabagismului au condus la concluzia, că la majoritatea fumătorilor este diminuată capacitatea vitală, iar mortalitatea este mai mare la fumători decât la nefumători.

Creșterea numărului fumătoarelor în rîndul femeilor tinere, al adolescentelor, ridică probleme nu numai cu caracter estetic dar și social, legate de urmările tutunului asupra organismului femeii, asupra femeii gravide și

a urmașilor ei, asupra evoluției hormonale a femeii în decursul vieții. Campaniile de educație sanitară — antitutun — se dovedesc pe deplin justificate.

Gîndiți-vă deci bine înainte de a aprinde țigara, că un simplu capriciu, un gest nevinovat, poate deveni viciu cu urmări grave pentru toată viața.

Organizația mondială a sănătății a adresat un apel către toți oamenii, inclusiv tinerelor fete, dacă nu în primul rînd acestora, să alegem între „tutun și sănătate“.

Întrucît multe persoane doresc să scape de acest viciu, dar nu au destulă voință, îi informăm că, rezultate bune de stimulare a voinței de a se lăsa de fumat, se obțin prin acupunctură prin care se accelerează dezintoxicarea de la 2—3 ani, la 2—3 luni.

Un rol important îl are însă fumătorul, care trebuie să colaboreze cu medicul, în sensul de a vrea sincer să se debaraseze de acest viciu, care are consecințe nefaste asupra întregului organism.

La noi în țară, în unele stațiuni balneare, acupunctura este folosită ca adjuvant în tratamentul celor care vor să se lase de fumat.

Dr. Dalet din Franța recomandă împotriva fumatului, masarea de mai multe ori pe zi a unui punct care se află la rădăcina urechii. Se apasă cu degetul destul de tare, făcînd mișcări circulare sau masînd în sensul acelor de ceasornic.

Prezentarea acestei probleme în cadrul capitolului privind „farmecul feminin“ nu înseamnă că aspectele arătate privesc doar femeile, privesc și pe bărbați, dar ne-am referit îndeosebi la femei, care încadrîndu-se în moda timpului uită că viitoarele mame au o răspundere morală față de generațiile viitoare.

CAPITOLUL X

DIN EXPERIENȚA OAMENILOR PRIVIND ÎNGRIJIREA IGIENO-COSMETICA

1. CURIOSITĂȚI ISTORICE... DAR ȘI PREZENTE

- Din Evul Mediu pînă la Renaștere s-a purtat părul acoperit ori susținut de o panglică sau un cercel de metal.

- Din vremea Romei imperiale, la Roma a fost deschisă o expoziție de parfumuri și produse cosmetice. Găzduită într-un vechi palat, expoziția cuprindea diverse obiecte folosite de femeile romane pentru înfrumusețare.

„Piesa de rezistență“ a exponatelor a fost reprezentată de așa-numitul „parfum al lui Iulius Cezar“ numit „telinum“, care era preparat din miere și esență de maghiran, trestie, sulfină și iarbă de Grecia.

- Femeile romane erau mai puțin rafinate decît înaintașele lor egiptene sau grecoaice, deși foloseau multe din artificiiile cosmetice ale acestora.

Se spălau pe mîini cu „săpun de Galia“ și foloseau diferite farduri ca ceruza (carbonat bazic de plumb).

Ele au trecut repede de la coc și împletirea cozilor sub formă de rulou pe frunte sau înnodare simplă a părului la spate și menținerea lui cu agrafe și cu ace de metal sau fildeș, la o formă mai complicată, pentru care era necesar fierul de frizat, cu care realizau zuluți ce se desfăceau în evantai pe frunte ca o iadema.

Se purtau perucile de diferite culori ce se schimbau după moda zilei.

- Perucile erau purtate și de bărbați.

În lipsa lor, Cezar își acopera chelia cu o coroană de lauri, iar Commodus, își presăra pudră de aur pe păr.

- Femeile matroane, ca și curtezanele, întrețineau o sumedenie de coafeze, care le spălau, le vopseau și le pieptăneau părul.

În epoca cuceririi Galiei de către Cezar a apărut moda culorii roșu-aramiu a părului sau a perucii.

- Romanele foloseau pudra de aur pentru păr și obraji, ca și fardurile divers colorate pentru ochi și obraji.

- La romani, igienei i se acorda o mare importanță. În toate orașele existau terme (băi publice). În afara sălilor cu apă rece (frigidarium), apă caldă (tepidarium) și fierbinte (caldarium) existau și săli pentru masaje și gimnastică etc.

• În cartea chineză Kong-Fu, scrisă cu 3 000 de ani înaintea erei noastre, se menționează pentru prima dată practica masajului.

• În timpul dinastiei Than (618—907 e.n.), masorii erau socotiți ca vindecători „specialiști”.

Masajul a fost folosit de oameni ca să-și calmeze unele dureri fizice; apoi a fost aplicat în cazuri mai grave, pentru a fi larg utilizat în practica terapeutică.

• În Europa, primii care au practicat masajul au fost medicii greci, apoi cei romani, la care masajul constituia o parte integrantă din ceremonia băilor; masajul a fost introdus (ceva mai târziu) și în practica băilor la noi.

• Masajul a vindecat numeroase boli. Medicii din antichitate îl recomandau printre exercițiile fizice energice.

• În țara noastră, dr. Iacob Felix (1832—1905) indica masajul cu scopul de a excita vitalitatea pielii, de a activa circulația în vasele sanguine și limfatice și a întări musculatura slăbită etc.

*

• Romanii și galii au fost considerați la timpul lor, ca cei mai rafinați în domeniul cosmeticii.

• În jurul stăpînelor, al curtezanelor lucrau intens „cosmetele” sau „cosmetistele”, avînd fiecare o muncă anumită:

pentru față erau ca specialiste: „fialigele” — care aplicau numai fardurile roșii; „stinuclele” — care pictau sprîncenele, genele, pleoapele și vopseau părul stăpînei;

pentru corp — „enctoristele” ungeau corpul cu uleiuri și balsamuri aromate, după ce „depilastrele” smulgeau părul de pe picioare.

pentru păr — „paecasiile” parfumau și pomădau părul, dar după ce „depilastrele” smulgeau părul alb și „cimflonele” pieptăneau părul.

Pentru pieptănat mai existau „picatricele” care periau părul de cel puțin o sută de ori pe zi.

Urma *manichiura*, care o făceau „drapocistele”.

Existau și sclave specializate în *ornarea și împodobirea vestimentației* stăpînei. După care veneau „apreciatricele” care aveau rolul de a aprecia cum arată toaleta stăpînei, lăudîndu-i frumusețea și bunul gust.

• Dar nici bărbații nu se lăsau mai prejos. Se fardau și ei. Își vopseau tălpile și unghiile picioarelor cu roșu. Foloseau cărbune (praf negru) din jăratec și turnau peste el gumă de laudanum. Dacă nu, foloseau ouă de furnică, pe care le prăjeau, făcîndu-le funingine.

Se foloseau apoi de ace lungi, pe care mai întîi le înmuiau în apă de trandafir, apoi în funingine și își înnegreau sprîncenele și genele.

• Majoritatea femeilor își vopseau părul în negru, folosind coji verzi de nucă sau tinctură din frunze de mirt. Femeile mai extravagante își vopseau părul în culoarea albastră sau galbenă, folosind zeama de gutui, de măslina sau drojdia de vin.

• Pentru fiecare parte a corpului era folosit alt parfum, acesta indicând gradul de rafinament:

- pentru brațe — esența de mirt;
- pentru gât și obraji — esența de palmier;
- pentru păr — esența de maghiran;
- pentru genunchi — esența de mosc.

Sălile de banchete, așa cum s-a mai arătat, erau parfumate cu ajutorul porumbeilor, care, după ce erau înmuiți în esență de parfum, erau lăsați să zboare prin camere și printre oaspeți.

*

• O reclamă de odinioară pentru produse cosmetice (apărută în „Telegraful”, 1879) suna astfel: „Senzațional! esența de rădăcină de lipan dă reușită creșterii oricărui păr; Iar balsamul de mesteacăn îndepărtează orice zbîrcitură, procurînd o forță juvenilă”.

*

• Începînd cu secolul al XIX-lea hidroterapia a început să fie des folosită.

• În secolul nostru, cei mai populari hidroterapeuți au fost țăranul Vincenz Priessnitz și abatele Sebastian Kneipp, ambii autodidacți. Acesta din urmă scria că „bolile sînt produse de proasta circulație a sîngelui și alterarea compoziției sale. Starea de sănătate se poate dobîndi numai prin restabilirea circulației normale a sîngelui în organe și eliminarea tuturor toxinelor din ele. Aceasta, numai cu băi, dușuri etc. Tratamentele cu apă stimulează mijloacele de apărare ale organismului, îl fortifică și restabilesc trecerea influxului nervos”.

• Kneipp a stabilit următoarele reguli: pentru a avea maximum de eficacitate procedurile reci să fie cît mai scurte; la început temperatura aplicațiilor va fi cuprinsă între 18—16 grade Celsius, ea putînd scădea progresiv pînă la 12 grade și mai puțin; înaintea procedurilor reci corpul va fi încălzit, iar în cazul procedurilor alternative, se va începe cu cald și se va termina cu rece.

*

• Indienii din tribul Hopi (nord-american) impuneau fetelor să-și pudreze fața cu făină de porumb, iar părul să și-l pieptene în formă de fluturi.

*

• Bărbații din tribul Pialla (populație primitivă în Noua Guinee) își confecționau perucile din părul rudelor decedate.

*

- Cercetătorii sovietici au stabilit că la animalele cărora li s-au extirpat glandele lacrimale, rănilor se vindecă mai greu decât la celelalte. Glandele lacrimale produc odată cu lacrimile și o substanță ce pătrunde în sânge și care are un rol important în procesul vindecării rănilor,

*

- Cu barbă sau fără... cum e mai bine?

Studiile efectuate au dus la concluzia că starea organismului este influențată de barbă și de anotimp. Iarna, barba influențează pozitiv asupra intelctului, dar vara produce o supraîncălzire a capului.

Barba accentuează căderea părului la persoanele care au o asemenea tendință.

*

- O firmă japoneză a găsit o metodă pentru a înlesni femeilor alegerea pudrei și a altor produse cosmetice. Aceasta se bazează pe un... calculator electronic. A fost construit un simulator, pe al cărui ecran este proiectată fața cumpărătoarei și care îi arată acesteia cum i s-ar potrivi diversele nuanțe de culori pe pomeții obrazului, pe pleoape, pe buze. Alte firme nipone lucrează la simulatoare, pe care pot fi încercate diferite coafuri sau care permit probarea unor haine fără a le mai îmbrăca.

*

- Un grup de cercetători englezi a ajuns la concluzia că oamenii din preistorie făceau uz de anumite ierburi, capabile să le furnizeze o spumă pentru a se spăla, asemănătoare cu cea produsă de săpunurile moderne.

2. DE LA BUNICA — LA MAMA ȘI... LA EPOCA NOASTRĂ

— Contra ridurilor incipiente: decoct de flori de rosmarin, sub formă de comprese.

— Tenurilor iritate și care se roșesc ușor li se indică o infuzie preparată dintr-o floare de nufăr alb, la un pahar de apă. Tot în același scop, putem folosi infuzia din flori de coada șoricelului, flori de mușetel sau decoctul din muguri de pin.

— Paloarea feței o putem combate aplicând comprese cu infuzie din flori de arnică.

— Pentru tenul gras și cu porii dilatați recomandăm infuzia din flori de podbal (5%), cu care se șterge fața sau se aplică comprese timp de 10—15 minute.

— Contra pistruiilor: ceapă zdrobită macerată în oțet, timp de 7 zile; hrean ras, amestecat cu oțet; infuzie din suc de pădărie crudă și frunze de

pătrunjel. Cu aceste produse se șterge fața zilnic, timp de mai multe săptămîni.

— Tenurilor foarte grase le putem aplica pentru maximum 10 minute (ca să nu ardem pielea) o mască de usturoi pisat.

— Infuzia de flori de crin, 5%, la care se adaugă o linguriță de miere este indicată tenului uscat, care se descuamează.

În același scop poate fi folosită infuzia de sunătoare sau decoctul de nalbă mare, aplicînd timp de 1/2 oră comprese îmbibate cu aceste soluții.

— O loțiune demachiantă foarte bună poate fi obținută și din suc de castraveți, amestecat cu alcool (50 g de castraveți la 70 ml alcool). Se macează timp de 2—3 zile după care se filtrează. După demachiere se va aplica o cremă hidratantă; se recomandă numai tenurilor grase, seboreice.

— După o zi obositoare recomandăm aplicarea pe față a unui pireu făcut dintr-un măr tăiat felii pus în puțin lapte. Tenul va recăpăta strălucirea.

— Pentru inflamația pleoapelor se recomandă aplicarea de comprese cu infuzie din frunze de rosmarin (după ce au fost macerate în apă de trandafir), cu suc de lămîie amestecat cu apă caldă; cu comprese cu ceai de tei sau mușetel, timp de un sfert de oră.

— În cazul unui ten gras se pot folosi comprese cu suc de anghinare concentrat, sau cu infuzie de lavandă; se mai recomandă felii de roșii.

— Contra acneei rebele: felii de roșii aplicate pe locurile respective; decoct de salvie, lavandă, rosmarin în părți egale.

— Contra cearcănelor datorate oboselii se recomandă; comprese cu esență de ceai (foarte tare) aplicate pe ochi timp de 15—20 minute, sau cataplasmă cu un pireu de mere coapte la cuptor.

— O loțiune pentru catifelarea tenului se poate prepara și din:

— suc de castravete

— 2 lingurițe

— smîntînă

— 1 linguriță

— decoct de ceai chinezesc

— 1 linguriță

— albuș spumă (de la 1 ou)

— apă de trandafir

— 1 linguriță

— Un tonic pentru față se poate obține din: apă de trandafir, suc de castraveți în părți egale (50 ml); suc de lămîie 20 picături, alcool 20 ml.

— O soluție tonică o putem realiza adăugînd în apa care fierbe semințe de mărar măcinate cu rîșnița; după fierbere se strecoară, apoi se lasă să se răcească.

— Sucul obținut din 50 g tulpini de păpădie îl amestecăm cu puțin lapte pînă obținem un demachiant cu care fricționăm fața pentru a îndepărta impuritățile.

— În cursul verii nu e bine să folosim soluții astringente, pentru a încerca să închidem porii dilatați din cauza căldurii. Sînt recomandate soluțiile conținînd sucuri de fructe, apă de trandafiri, loțiuni din lăptișor de matcă sau polen.

— Aplicînd o cremă nutritivă în jurul ochilor, cînd ne aflăm la plajă, evităm accentuarea ridurilor.

— Pentru formarea pigmentilor și fixarea calciului în organism, pentru un bronzaj mai ușor, introduceți în alimentația curentă: usturoi, gălbenuș de ou și ficat.

— În cazul că tenul s-a înroșit prea tare, după o expunere îndelungată la soare, se recomandă fricționarea cu un cartof tăiat în două.

— Dacă efectul frigului, al soarelui și al vântului este vătămător pielii și o face să-și piardă din suplețe și claritate, apropierea căldurii focului îi este mai vătămătoare. De aceea, nu vă apropiați de flăcări, fără a lua măsuri de protecție a pielii obrazului.

— Femeia amabilă are totdeauna surîsul pe buze, pentru că seninătatea trăsăturilor obrazului și surîsului, reflectă bunătatea inimii.

— Femeile care prezintă neajunsul de a avea mustăți, le pot decolora cu apă oxigenată 20 % la care se adaugă câteva picături de amoniac. După decolorare se spală porțiunea respectivă cu apă și se unge cu cremă.

— Părul devenit gras poate fi spălat cu un decoct realizat din foi de viță neagră, de gutui sau nuc. Decoctul de nuc se recomandă numai brunetelor.

— Vîrfurile despicate ale firelor de păr trebuie tăiate lunar, iar părul trebuie tratat cu loțiuni vitaminizate.

— Apariția bășicilor și a bătăturilor în talpă poate fi evitată fricționînd după baie talpa cu piatra ponce, apoi masînd-o cu o cremă emolientă. În pat se pot face mișcări de bicicletă și scuturări pentru picioare.

— Mirosul de usturoi al mîinilor poate fi scos cu zaț de cafea, iar cel de ceapă cu oțet.

— Ustensilele pentru manichiură nesterilizate, tăierea necorespunzătoare a pieluțelor și a unghiilor, folosirea de lacuri de proastă calitate, pot favoriza apariția unor infecții la degete și unghii.

— Sutienele și centurile prea strîmte și prost croite, trebuie evitate, pentru a împiedica deformări ale corpului și circulația sanguină anormală.

— Pentru eliminarea apei din organism se indică „vin” de usturoi (4—5 căței de usturoi macerat într-un litru de vin alb, în care se dizolvă 100 g miere). Se lasă 2—3 zile, amestecînd din cînd în cînd. Se filtrează și se păstrează în sticle bine închise.

— Contra crăpării buzelor se recomandă masarea lor cu ulei de măsline.

— Un cocteil plăcut, din care să bem cîte un pahar de 3 ori pe zi, pentru menținerea siluetei: suc de țelină + suc de varză + suc de mere, în părți egale.

3. SĂ LE ȘTIM... SĂ LE APLICĂM...

Îngrijirea tenului prin folosire apelor gazoase

Apele minerale exercită o acțiune deosebită asupra pielii prin refacerea supleței și elasticității țesuturilor cutanate, și aceasta datorită compoziției lor chimice, a emanațiilor de radii care pătrund în țesuturi, influențînd echilibrul mineral al acestora, aciditatea și circulația sanguină.

În cazul tenurilor grase sau cu eczeme se pot aplica comprese, se loționează fața sau se pulverizează ape alcaline ori oligometalice obținându-se calmarea mâncărimilor, îmbunătățirea circulației sanguine, reîmprospătarea tenului.

Apele carbogazoase (Covasna, Buziaș, Borsec, Tușnad, Vatra Dornei, cu un conținut de 1 g bioxid de carbon la litru, sînt recomandate persoanelor cu tenul uscat, palid, sub formă de comprese, loțiuni sau pulverizări.

Stările de obezitate de origine alimentară neurogenă și cele cauzate de sedentarism se pot ameliora mult printr-o cură internă cu ape minerale. Cele mai indicate stațiuni de cură recomandate de specialiști pentru obezi sînt: Călimănești, Băile Olănești, Zizin, Băltățești, Băile Govora.

Cura cu apele minerale din aceste stațiuni duce la creșterea diurezei, sporind totodată și arderile în organism.

CAPITOLUL XI

DIN TAINELE COSMETOLOGIEI

1. FOLOSIREA RAȚIONALĂ A PRODUSELOR COSMETICE

Prezentarea unor dermatoze și dermite de contact, datorate — unele — chiar produselor cosmetice, impune luarea unor măsuri profilactice pentru prevenirea lor.

În dermofarmacie, nocivitatea unui medicament se manifestă prin toate semnele ce caracterizează o boală, respectiv acțiunea farmacodinamică a elementelor ce le conține medicamentul.

În cosmetică, reacția cutanată are aspecte dependente în mare măsură de natura agentului iritant sau alergizant.

Accidentele sau neajunsurile cauzate de unele produse cosmetice pot fi evitate, testînd produsele și folosindu-le rațional.

Accidentele cosmetice nu apar la toate persoanele, ci la un număr restrîns. Dacă ele însă apar, trebuie renunțat la folosirea produsului respectiv, fiind vorba de multe ori de predispoziția celui ce îl folosește și nu numai datorită substanțelor pe care le conține un produs sau altul.

Cum facem testarea?

Aplicăm produsul pe o porțiune de piele timp de 2 zile, recomandabil după ureche sau în pliul cotului.

Urmărim reacția produsului. Dacă apare vreo iritație, nu mai folosim produsul respectiv cîteva zile, după care reluăm testarea. Dacă apar aceleași reacții, rezultă că produsul este contraindicat persoanei respective.

Testarea produsului nu se face odată pentru totdeauna întrucît natura epidermei se poate schimba odată cu trecerea anilor.

Unii factori care influențează negativ folosirea cosmeticelor;

Vîrsta — abuzul de cosmetice la o vîrstă fragedă duce la îmbătrînirea prematură a pielii și a părului, la apariția unor iritații sau eczeme.

Abuzul de fard, în loc să mascheze unele imperfecțiuni le poate scoate în evidență.

Moda fardării ochilor, creionarea pleoapelor, sprâncenelor, rimelarea genelor, folosite excesiv, poate provoca cu timpul iritarea pleoapelor și chiar apariția blefaritei cronice.

Folosirea pudrei pentru a proteja pielea, aplicată în exces, în strat gros, pe o piele uscată sau chiar normală, poate duce la uscarea mai accentuată a pielii.

Cremele — în special acelea conținând produse hormonale folosite fără indicația medicului, pot duce la tulburări în echilibrul hormonal. Cremele având ca bază grăsimea aplicate pe un ten seboreic, pot determina apariția de coșuri.

Cremele pe bază de mercur și bismut, folosite mult timp pot determina ridarea și ofilirea pielii.

Soluțiile alcoolice concentrate, apa de colonie sau alte substanțe degresante, prin abuz de folosire, duc la uscarea pielii, care se poate descuama formând fisuri. Pot apărea inflamații și riduri.

Tot astfel glicerina în concentrații mari, prin acțiunea sa higroscopică influențează negativ pielea.

Decolorarea excesivă a părului, face ca acesta să se anemieze, devenind și friabil.

Abuzul de săpun în cazul unui ten uscat duce la uscarea excesivă a acestuia.

Apa fierbinte, folosită în toaleta zilnică poate duce la molesirea țesuturilor și la dilatarea porilor. După cum spălarea zilnică cu apă rece, tonifică, întărește pielea, dar și o strânge sau o întinde prea tare.

Și unele sfaturi:

Dacă am folosit fondul de ten sau diferite farduri, demachierea este obligatorie. Urmele de fard pe piele, rămase în cursul nopții, dăunează pielii, ducând chiar la ridarea obrazului.

Dacă nu avem un păr bogat, perfect sănătos, cu firul gros, să evităm decolorantele. Atenție, de asemenea, la ondulația permanentă pe care nu o suportă oricine.

În cazul când trebuie să folosim comprese fierbinți, vom aplica la sfârșit o compresă cu apă rece.

Spălarea cu săpun în mod exagerat, duce la îndepărtarea stratului de grăsime natural al pielii; glandele sebacee sînt silite la un efort mărit ca să înlocuiască stratul de grăsime; se produce ridarea și ofilirea timpurie a pielii. Pot fi folosite pentru curățirea și demachierea pielii creme de curățat, emulsii demachiante etc. Dacă pasta de dinți sau rujul provoacă cheilita, uscarea, inflamarea sau chiar fisurarea buzelor, se va renunța la folosirea produsului.

Produsele cosmetice și de parfumerie sînt reprezentate prin largi game, într-un etalaj de mare finețe și bun gust.

Trei mari fabrici de cosmetice „Miraj”-București, „Nivea”-Brașov și „Farmec”-Cluj-Napoca, produc în prezent numeroase produse cosmetice și de parfumerie.

S-a pus un accent deosebit pe utilizarea într-un grad sporit a materiilor prime din țară, a principiilor active conținute de flora indigenă.

Menționăm între noile produse: parfumul „Sonet”; parfumul „Bolero” caracterizat prin note florale; parfumul „Domino” parfum de zi; parfumul „Lady X” pentru ocazii mai deosebite; parfumul „Extaz” destinat bărbaților.

La „Farmec”, Cluj-Napoca, parfumuri deodorante din clasa de produse „anotimp” preparate în patru variante după nota de miros: „primăvara verde”, „vara aurie”, „toamna ruginie” și „iarna violetă”.

Noi produse din gama „Gerovital”: lapte vitaminizat; cremă hidratantă de zi; cremă nutritivă de noapte; deodorant.

Fondul de ten „Egreta”-Miraj, pentru acoperirea micilor imperfecțiuni ale pielii.

„Deo-Nivea”, deodorant în trei sortimente: rubin, smarald și topaz.

„Tot „Nivea” produce „Apidenta” pentru igiena cavității bucale, conținând apilarnil și propolis.

*

În general, femeile au tendința de a schimba mereu crema, tonicul, săpunul, demachiantul neavînd răbdarea necesară pentru a verifica dacă un produs are sau nu un efect pozitiv.

Așa cum un tratament medical sau o cură termală nu pot fi întrerupte o anumită perioadă de timp și tratamentul cosmetic trebuie continuat, de regulă, cel puțin o lună pentru a putea ajunge la o concluzie. Desigur, aceasta nu înseamnă a nu schimba niciodată produsele, ținînd seama că pielea se modifică cu vîrsta și, totodată, unele produse sînt înlocuite de altele superioare calitativ.

Mișcarea în aer liber este o binefacere pentru ten; chiar dacă plouă, nu pregetați să vă plimbați mai ales cînd locuiți într-un oraș mare, cu un grad de poluare ridicat.

Pielea, după cum am văzut, prezintă diferite tipuri, iar fiecărui tip trebuie să-i fie adaptate produsele corespunzătoare, întrucît numai în felul acesta se va evita apariția prematură a ridurilor, uscăciunea pielii, comedoanele etc. Ea trebuie deci bine curățată, protejată, tonificată și hrănită.

Dar îngrijirile trebuie făcute cu perseverență și răbdare, în mod constant și nu din cînd în cînd. Numai în felul acesta pielea își va păstra aspectul proaspăt și strălucitor pînă la o vîrstă înaintată.

O piele sănătoasă implică o sănătate perfectă. Încercați să vă păstrați echilibrul fizic și moral nelăsîndu-vă doborîte de griji, evitînd șocurile nervoase și ducînd o viață cumpătată.

2. FACTORII CARE POT DE TERMINA UNELE DEGRADĂRI ALE PRODUSELOR COSMETICE

Microorganismele

Microorganismele pot modifica aspectul, gustul, mirosul, consistența și omogenitatea preparatelor cosmetice, conducînd astfel la inutilizarea produsului respectiv.

Majoritatea preparatelor cosmetice conțin apă, care constituie un mediu favorabil pentru microorganisme.

Viteza cu care microorganismele se dezvoltă și varietatea reacțiilor pe care le provoacă conduc la necesitatea preîntâmpinării apariției lor în produsele cosmetice în timpul preparării, cât și în perioadele de păstrare și de folosire a lor. Preparatele cosmetice contaminate cu microorganisme pot provoca iritații și infecții mai ales când pielea pe care se aplică este lezată.

Sursele de contaminare sînt:

- apa folosită la preparare, vasele în care se păstrează produsele finite, grăsimile, cerurile, uleiurile care pot conține o mică cantitate de microorganisme;

- grăsimile rîncede pot nu numai să schimbe mirosul și culoarea, dar sînt și iritante;

- alte materiale ca: gumele, plantele care sînt frecvent contaminate de o mare varietate de fungi și bacterii;

- aerul, ambalajele în care se păstrează substanțele (sacii, cutiile) și chiar mîinile preparatorului pot fi purtătoare de microorganisme.

Deci la prepararea unui produs cosmetic, trebuie să luăm toate măsurile corespunzătoare, necesare asigurării unui produs de calitate prin evitarea alterărilor provocate de microorganisme. Se va asigura o curățenie perfectă, deoarece contaminarea poate avea loc fie prin greșeli de manipulare, fie printr-o curățenie necorespunzătoare. Instalațiile tehnice trebuie să fie curățate și dezinfectate, iar în cazul în care le preparăm singure, toate ustensilele să fie folosite în stare de perfectă curățenie.

De aceea, pentru preîntâmpinarea alterărilor provocate de microorganisme se folosesc substanțe conservante care au acțiune bactericidă (de distrugere a microorganismelor) sau bacteriostatică (inhibă numai dezvoltarea microorganismelor fără să le distrugă).

De multe ori conservantul este considerat nu numai agent antimicrobian, ci și stabilizant, iar în ultimul timp se face din ce în ce mai mult diferențierea dintre conservanți, ca agenți antimicrobieni, și stabilizanți care intervin în menținerea calității preparatului prin protecția față de agenții fizico-chimici.

Dăm cîteva exemple de conservanți ca agenți antimicrobieni, folosiți mai des la prepararea produselor cosmetice:

- esterii acidului p. hidroxibenzoic (p. hidroxibenzoat de metil, etil, propil) care sînt foarte des folosiți separat sau în amestec, în proporție de 0,1—0,2 %;

- compuși cuaternari de amoniu (clorură de benzetoniu, clorură de benzalconiu, bromură de cetiltrimetilamoniu etc.). Se folosesc în produse pentru curățirea părului, în pudre pentru copii, în creme și loțiuni, în produse igienice pentru femei;

- clorhexidina se folosește în pudrele pentru copii, în apele de gură etc.;

- hexaclorofen — se folosește în săpunuri, ape de gură, paste de dinți, șampoane, preparate pentru copii;

- derivați fenil-mercurici (acetat și azotat fenil-mercuric);

- acizi (acid benzoic, acid salicilic, acid boric, acid formic, acid ascorbic) etc.

Condițiile care trebuie să le îndeplinească acești conservanți sînt:

- să fie activi în concentrații mici;

- să nu aibă efecte toxice sau iritante asupra pielii și mucoaselor;

— activitatea antimicrobiană nu trebuie să fie influențată de celelalte componente ale produsului; formulele moderne conțin astăzi multe substanțe, care însă nu trebuie să reacționeze între ele;

— să nu aibă acțiune corozivă asupra recipientelor în care vor fi păstrate preparatele finite;

— să nu aibă miros sau culoare.

În vederea asigurării unui produs corespunzător, în industria cosmetică ingredientele se verifică microbiologic (apa, substanțele de origine naturală), la fel și vasele; se determină pH-ul fazei apoase care poate influența stabilitatea conservanților; se analizează influența cantităților de apă și ulei din formulă asupra conservanților folosiți; de asemenea, se ține seama că mulți conservanți au posibilitatea de a pătrunde prin piele și mucoase și să afecteze funcțiile ficatului, rinichiului etc.

Lumina

O altă cauză a alterării preparatelor cosmetice este lumina, care de cele mai multe ori acționează împreună cu alți factori externi: — umiditatea și aerul atmosferic.

Menționăm că uleiurile volatile, rășinele și balsamurile care intră în compoziția multor produse cosmetice, sub influența luminii se rezinifică și se colorează.

Păstrarea în ambalaje de culoare brună sau învelite în hîrtie neagră poate exclude acțiunea luminii.

Cremele și loțiunile care conțin hidrochinonă sau rezorcină vor fi păstrate la întuneric deoarece aceste substanțe se descompun sub acțiunea luminii.

Temperatura

Temperatura crescută influențează negativ conservarea produselor cosmetice.

Se va urmări cu atenție procesul de preparare, foarte importantă fiind temperatura la care se topesc ingredientele, dacă trebuie topite la foc direct sau pe baia de apă, timpul de preparare pentru a nu se descompune substanțele, să nu se evapore prea multă apă, să se cunoască solubilitatea unor substanțe etc.

Căldura poate determina evaporarea sau volatilizarea unor substanțe ca apă, alcool, uleiuri volatile, camfor, mentol etc. din compoziția unor preparate păstrate în flacoane necorespunzătoare, care nu se închid corect.

Temperatura prea scăzută conduce și ea la transformări. De exemplu, la rece, precipită sau cristalizează unele din componentele uleiurilor grase și uleiurilor volatile, fapt pentru care nu se recomandă păstrarea preparatelor cosmetice în frigidere.

Aerul atmosferic

Aerul atmosferic acționează prin oxigenul și umiditatea sa.

Grăsimile naturale și uleiurile vegetale se degradează sub acțiunea oxigenului atmosferic, suferind fenomenul de autooxidare; în formulele cosmetice care conțin substanțe grase se adaugă antioxidanți, dintre care cităm:

— rezina de benzoe a cărei substanță activă este benzoatul de coniferil. Se folosește în proporție de 1—3% la prepararea cremelor pe bază de untură de porc sau seu;

— tocoferolii care se găsesc în multe uleiuri vegetale asigură astfel o protecție naturală. Se folosesc la prepararea cremelor cu lanolină, untură, sau pentru conservarea uleiurilor volatile, în proporție de 0,05—0,10%, alături de alți antioxidanți ca lecitină, acid ascorbic, acid fosforic.

Păstrarea produselor cosmetice

Indiferent dacă produsele le-am preparat singuri sau le-am procurat din comerț, trebuie acordată toată atenția păstrării lor. Din păcate unele persoane nu se interesează despre modul de conservare a preparatelor cosmetice și nu iau măsurile necesare în acest scop, continuând chiar să aplice pe față produse degradate, care dăunează pielii.

Pentru a avea un produs mereu proaspăt se recomandă să se prepare cantități mici care să se păstreze la loc uscat, ferit de acțiunea luminii, a surșelor de căldură și de umezeală. Cremele nu vor fi păstrate în borcane de bachelită, ci de preferință în borcane de sticlă sau porțelan.

Dopurile să fie pe cât posibil din sticlă, pentru a evita evaporarea unor ingrediente, ca de exemplu, alcoolul. Dacă nu le avem, vom înveli dopurile de plută în celofan, în acest mod evităm evaporarea substanțelor volatile care intră în compoziția soluțiilor. Cremele păstrate un timp mai îndelungat la loc umed, la temperaturi ridicate, în borcane transparente se oxidează, rîncezesc, iar aplicarea lor duce la iritarea pielii.

Inițial, la folosirea produselor cosmetice este necesar să testăm modul cum reacționează pielea corpului sau a obrazului față de produsul respectiv. Timp de două zile vom aplica o cantitate mică și vom urmări eventualele reacții. Dacă apare vreo iritație, întrerupem imediat aplicarea acelui produs. După o pauză de câteva zile, reluăm tratamentul și dacă se repetă aceleași reacții, vom renunța la folosirea lui.

În general este bine să nu cumpărăm sau să preparăm cantități mari dintr-un preparat cosmetic. Dacă totuși am procedat astfel, este bine să transvazăm preparatul în vase mai mici.

Preparatele antisolare, cremele nutritive pe bază de vitamine, hormoni, miere, lăptișor de matcă, vor fi păstrate în borcane bine închise sau în sticle colorate, ferite de lumină și căldură.

Produsele accesorii pe care le folosim în tratamentele cosmetice le vom păstra ferite de praf, în cutii corespunzătoare sau mai bine într-un dulăpior destinat special acestui scop.

3. DIVERSE

Îngrijiri cosmetice prin folosirea meloterapiei

Terapia prin muzică, meloterapia, pare să devină o ramură a teraputicii moderne. Cunoscută de foarte multă vreme, ea ne ajută să luptăm cu consecințe favorabile împotriva unor boli. Bineînțeles, oamenii de știință au arătat că răspunsul psihosomatic la muzică este foarte variat, depinzând de anumiți factori: ritm, tonalitate, interpretare, instrumentul folosit etc.

În cadrul unui congres al cosmeticienilor care a avut loc la Roma, între alte comunicări a fost și aceea prezentată de oamenii de știință din Austria care au constatat că ridurile au dispărut treptat de pe fețele unor persoane mai în vârstă tratate prin meloterapie, cu muzică de Haydn și Beatles. Pielea acestora și-a recăpătat elasticitatea, iar memoria li s-a îmbunătățit.

Tenul și starea sănătății

Unii specialiști consideră că anumite boli se reflectă în aspectul tenului, astfel:

- tenul *palid*: anemie, antrenată de insuficiența hemoglobinei în globulele roșii;

- tenul *galben*: anemie, prin distrugerea globulelor roșii (pigmenții biliari, în loc să fie eliminați, se acumulează în țesuturi);

- tenul *roșu*: sângele e foarte bogat în globule roșii și are tendința de a se îngămădi sub piele (alimentație prea abundentă);

- tenul *violet*: sângele viciat de tulburări glandulare sau nervoase, stagnează în piele, provocând pete violete care se accentuează la frig;

- tenul *cenușiu*: indică o tulburare a glandelor suprarenale;

- tenul *gri-plumburiu*: un dezechilibru al globulelor roșii;

- tenul *gri-pământiu*: simptome de intoxicație cronică cu tutun, alcool;

- tenul *presărat cu coșuri mici*: sânge încărcat de toxinele defectuos eliminate de stomac și ficat.

După consumarea de cantități prea mari de dulciuri, poate apărea acneea, iritația pielii. Aspectul exterior este legat deci și de regimul alimentar, care trebuie supravegheat.

*

Consumul de ceai și cafea influențează starea pielii. Nu trebuie băute prea fierbinți.

Schimbările de temperatură influențează pielea. Atît căldura uscată cît și frigul usucă pielea. De aceea, seara pielea va fi unsă cu o cremă grasă, în special iarna cînd o astfel de cremă constituie o manta de protecție.

Dar soarele? Abuzul de soare în timpul verii accentuează uscăciunea pielii, o îmbătrînește înainte de vreme.

Cremele protectoare vor fi folosite atît seara înainte de culcare cît și dimineața, înainte de a ieși din casă.

*

Mentținerea pielii sănătoase trebuie să preocupe și pe bărbați, în special curățirea pielii cu un lapte cosmetic sau cu o emulsie demachiantă care să îndepărteze de pe față praful și impuritățile din atmosferă.

*

Cîte calorii consumăm în diferite împrejurări:

1 oră de somn	— 65 calorii
1 oră stat culcat, fără somn	— 77 calorii
1 oră repaus în picioare	— 105 calorii
1 oră condus mașina	— 112 calorii
1 oră mers pe jos încet, pe drum drept	— 400 calorii
1 oră mers încet în cameră	— 200 calorii
2 ore privit la televizor	— 240 calorii
3 ore de joacă ușoară	— 390 calorii
2 ore muncă în grădină	— 600 calorii
1 oră cusut cu mîna	— 80 calorii
1 oră stors rufe	— 330 calorii
1 oră frecat parchetul	— 420 calorii

Datele se referă la greutatea corporală de 70 kg și aparțin Institutului central pentru alimentație din Postdam, R.D.G.

*

Oamenii de știință sovietici indică cîte calorii se pierd prin efortul depus în practicarea sporturilor:

- 12 minute înot — 65 calorii
- 25 minute tenis de masă — 100 calorii
- 25 minute tenis de cîmp — 150 calorii
- 60 minute gimnastică — 300 calorii

*

— Un ou de găină de 50 g ne furnizează 85 calorii (75 date de gălbenuș și 10 date de albuș).

— Un ou de rață de 60—70 g dă 100—110 calorii.

— 2 ouă de mărime obișnuită conțin o cantitate de albumină și grăsime egală cu cea pe care o găsim într-un litru de lapte sau în 300 g friptură la grătar.

Conținutul în calorii a unor produse alimentare:

100 g pâine albă obișnuită	— 250 calorii
100 g pâine neagră	— 210 calorii
100 g pâine semialbă	— 220 calorii
100 g carne slabă de vacă	— 150 calorii
100 g creier	— 125 calorii
100 g șalău	— 80 calorii
100 ml lapte de vacă	— 70 calorii
100 g caramele	— 380 calorii
100 ml rom	— 320 calorii
1 borcan iaurt	— 150 calorii
1 cană de supă	— 10 calorii
100 g pireu de mere	— 125 calorii

*

— Un bărbat între 20—40 de ani, cu activitate de intensitate fizică medie, are nevoie în 24 ore de 92 g proteine, din care 35 g de origine animală și 57 g de origine vegetală.

*

Organismul și necesitățile lui în principii alimentare:

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1. Proteine | 5. Substanțe minerale |
| 2. Glucide | 6. Oligoelemente |
| 3. Lipide | 7. Fibre alimentare |
| 4. Vitamine | 8. Apă |

Dietele ce conțin din abundență produse naturale de origine vegetală—cereale, legume, fructe—sînt bogate în fibre, care reprezintă pereții celulelor vegetale.

*

— Alimentația alcătuită predominant numai din pâine, carne, cartofi, are efecte decalcifiante.

Legumele și fructele trebuie să reprezinte 13—17% din totalul caloric necesar.

Copiii sub 1 an trebuie să aibă în alimentație 100 g fructe zilnic; adulții, 300—400 g fructe pe zi; femeile gravide și cele care alăptează pînă la 500 g.

*

— Pîinea este foarte săracă în materii grase (1—2%).

Pîinea neagră conține mai multe săruri, vitamine și celuloză decît cea albă, care avînd celuloză mai puțină e mai bine tolerată de persoanele cu intestinele mai sensibile.

— O rație zilnică de 300 g pîine conține:

40 mg calciu

270 mg fosfor

15 mg magneziu

15 mg fier

25 mg cupru

0,30 mg vitamina B₁

0,24 mg vitamina B₂

0,8 mg vitamina PP

1—1,5% din greutatea pîinii o reprezintă sarea (clorura de sodiu).

*

— *Nevoile zilnice de elemente minerale:*

Cl — 6 g

Na — 4 g

K — 3,2 g

S — 1,2 g

P — 1,2 g

Ca — 0,84 g

Mg — 0,32 g

Zn — 20 mg

Fe — 18 mg

Cu — 2,5 mg

Fl — 1 mg

I — 0,3 mg

*

— *Cartoful* este o legumă cu mare valoare nutritivă; este bogată în vitamina C mai mult la începutul iernii, aceasta pierzîndu-se treptat spre sfîrșitul ei.

— *Sfecla roșie*, pe lîngă potasiu, calciu și fosfor, conține vitaminele C, B₁, B₂.

— *Țelina* conține vitaminele A, B, C, PP.

— *Ceapa* este bogată în zaharuri, în vitaminele C, B și în substanțe cu acțiune antibiotică (întîlnite și în usturoi).

— *Varza murată* și în general murăturile sînt surse bogate de vitamina C.

— *Conopida* conține vitaminele C, A, B₁, K.

— *Ciupercile* au o valoare nutritivă egală cu a cărnii și în plus față de aceasta, conțin vitaminele B₁, B₂, C, A și D în cantitate mai mare.

— Legumele colorate sînt mai bogate în vitamina C, care se găsește în frunze și mai mult în partea externă a legumei.

Cele mai bogate în vitamina C sînt cruditățile.

*

— Acțiunea sării asupra vitaminelor este nefavorabilă și ca atare zarzavaturile nu se sarează decît după fierbere.

*

— Datele științifice indică necesitatea limitării consumului produselor rafinate.

— 20 g zahăr furnizează tot atîta energie (82 calorii) cît 100 g cartofi sau 250 g varză albă.

*

— În general, compoziția fructelor și legumelor reprezintă:

	Fructe	Legume
Apă	88 %	80 %
Glucide	6 %	14 %
Proteine	3 %	3 %
Lipide	—	—
Celuloză	2 %	2 %
Elemente minerale	1 %	1 %

Fructele cele mai bogate în hidrocarbonate sînt: strugurii, prunele, pepenii galbeni.

*

— O porție de tort are circa 45 % grăsime.

*

— Sărurile de potasiu ajută la eliminarea excesului de apă din organism, la restabilirea echilibrului acidobazic, îmbogățesc rezervele alcaline ale organismului, compensînd aciditatea alimentației obișnuite.

Legumele, verdețurile și fructele, în special sub formă de crudități, sînt cele mai bogate în potasiu.

Sărurile de sodiu pot determina reținerea apei în țesuturi.

Pierderea accentuată de potasiu duce la diferite tulburări, ca oboseala fizică și intelectuală, diminuarea rezistenței la îmbolnăviri etc.

*

Fierul intră în compoziția hemoglobinei din hematii. Cînd cantitatea de fier e diminuată apare anemia. Fierul ajută de asemenea respirației tisulare, intrînd în compoziția fermenților.

*

De cît calciu are nevoie zilnic copilul?

Nou-născutul 100—200 mg/kilocorp

de la 0 la 1 an 50 mg/kilocorp

la 2 ani 17 mg/kilocorp

Concentrația de calciu:

Lapte de mamă. 23 mg la 100 ml

Lapte praf 130 mg la 100 g

Lapte de vacă 125 mg la 100 ml

Untul 16 mg la 100 g

Cartofii 14 mg la 100 g

Spanacul 87 mg la 100 g

Morcovii 41 mg la 100 g

Carnea	10 mg la 100 g
Oul	54 mg la 100 g
Fructele	10—40 mg la 100 g

*

— După aprecierile Organizației Mondiale a Sănătății, organismul uman are nevoie zilnic de 0,50—0,70 g proteine pe fiecare kilogram greutate corporală.

*

— După 60 de ani se recomandă (rație zilnică):

Lapte 500—700 ml
 Brânzeturi proaspete 40—60 g
 Carne (pește sau pasăre) 100 g
 Ouă 1—2
 Unt 10—15 g
 Ulei 20—25 ml
 Legume, fructe și crudități 200—300 g
 Zahăr și dulciuri concentrate 40—45 g
 Pâine 250 g.

*

— Rația zilnică de pâine recomandată de unii medici nutriționiști este în funcție de vîrstă:

— de la 2 la 4 ani 60 g
 4 la 6 ani 80 g
 6 la 10 ani 200 g
 10 la 12 ani 300 g
 12 la 15 ani 400 g
 15 la 20 ani 500 g

adultii cu activitate medie — 400 g
 bătrînii — 250 g

Prof. Trémollières, renumit nutriționist, afirmă că 350 g pâine echivalează în proteine cu 110 g carne.

*

— Cantitatea de apă considerată ca necesară pentru organism ar fi de 1 ml apă pentru fiecare calorie.

Dacă jumătate din cantitatea necesară o primim prin alimente, ccalaltă jumătate o vom consuma prin apa ca atare, sau prin băuturile cu apă (ceai, cafea etc.).

*

Ceaiurile medicinale sînt bune, dacă știm cum să le folosim.

Răspunsul este în funcție de afecțiunea pe care o tratăm, astfel: ceaiurile stimulante ale secreției gastrice (tonice sau amare) — ceaiurile aperitive — se vor bea înainte de masă; ceaiurile calmante pentru stomac, ficat, intestine — cele care favorizează digestia — se vor bea după masă; ceaiurile laxative, purgative, cele care combat febra, care produc transpirație, se vor bea seara la culcare.

Ceaiurile trebuie să fie pregătite numai în vase smălțuite, ca să nu se altereze principiile active;

— infuziile și decocturile să fie filtrate, calde, ca anumite substanțe să nu se depună după răcire pe fundul vasului;

— ceaiurile digestive nu trebuie îndulcite, întrucât sînt mai eficiente amare;

— pentru a face ceaiul mai plăcut la gust, se pot folosi mierea sau coaja de lămîie.

*

Considerînd media de viață 70 de ani, statisticile arată că: un om sănătos și hrănit rațional consumă în acest răstimp cel puțin 74 tone de alimente, reprezentînd cam 1 400 de ori greutatea lui corporală.

De asemenea: consumă 2,5 vagoane de apă; pe lîngă consumul de carne, masa este completată cu circa 33 tone alimente din care: 5,5 tone zarzavaturi, 2 tone fructe, 9 tone cartofi, 14 tone pîine, 21,5 tone produse lactate, 7 000 ouă, etc.; din cei 70 de ani de viață, omul pierde cu mîncarea cca 6 ani, dintre care 4 ani exclusiv pentru mestecat.

*

— Laptele și brînzeturile sînt principala sursă de proteine, de origine animală; au importante efecte terapeutice, concurînd astfel la apărarea sănătății.

*

— Peștele este cel mai bogat aliment în iod și ocupă locul al doilea (după ceai) ca sursă de fluor. Este un aliment de protecție, care mărește rezistența organismului față de infecții și diferite substanțe toxice.

*

— Peristaltismul intestinal (contracțiile ritmice ale musculaturii intestinale) are un rol deosebit de important pentru funcționarea normală a întregului tub digestiv. Combaterea deficiențelor peristaltismului numai cu laxative nu rezolvă problema. Este recomandabilă introducerea în alimentația zilnică a legumelor, zarzavaturilor și fructelor, a produselor cerealiere (fasole, mazăre, linte) și a pîinii negre, intermediare sau de graham, care conțin cantități importante de fibre vegetale, ca celuloza, hemiceluloza.

*

Tărîțea de grîu, care este foarte bogată în fibre vegetale, are acțiune stimulatorie și pentru combaterea lenevirii peristaltismului intestinal. Tărîțea de grîu poate fi utilizată zilnic sau de 3 ori pe săptămîină în amestec cu miere,

cu iaurt sau supe. E bine să nu uităm că lenevirea peristaltismului intestinal, respectiv întârzierea eliminării toxinelor din organism, are consecințe negative asupra tenului.

*

— Cei ce țin totuși la frumusețea pielii lor și nu vor să renunțe la alcool, trebuie să știe că alcoolul dilată venele, creind riscul apariției la suprafața pielii a unor vase de sânge. Consumul exagerat de alcool cu regularitate de către o persoană cu pielea sensibilă duce în timp la cuperoză.

*

— Pentru potolirea setei, sucurile citrice sînt cele mai indicate, datorită bogăției lor în vitamine și săruri minerale; totodată, furnizează foarte puține calorii.

*

— Valoarea plantelor medicinale în terapeutică reiese și din următoarea verificare: un computer modern a fost pus să analizeze o rețetă preparată din plantele recomandate acum multe sute de ani de Avicenna în lucrarea sa „Canonul medicinei“.

Computerul a răspuns, că rețeta ar fi bună și în zilele noastre.

*

— Femeile însărcinate fumează pentru doi — un grăitor avertisment pentru mamele fumătoare de a-și proteja copiii nevinovați.

*

— Curtea Supremă din Stockholm a confirmat o hotărîre judecătorească, conform căreia îmbolnăvirea unei persoane nefumătoare de cancer pulmonar, care ani de zile a fost obligată să lucreze într-un birou în care se aflau fumători înrăiți, a fost recunoscută drept boală profesională.

— R.F.G. a inclus, cu drepturi depline, pe lista substanțelor nocive de la locul de muncă — care provoacă cancer și — fumatul pasiv.

— Împachetările cu nisip de plajă, datorită conținutului în săruri minerale, microorganisme, alge microscopice și alte elemente specifice mediului marin dau rezultate pozitive în activarea circulației sanguine, tonificarea sistemului neurovegetativ, combaterea artrozei și reumatismului, precum și în recuperarea persoanelor care au suferit diferite traumatisme în urma accidentelor.

*

Vitaminele în îngrijirea igieno-cosmetică

Vitamina A

Acțiune: întreține mucoasele corpului și menține integritatea și capacitatea de apărare a pielii.

Indicații: acnee vulgară, arsuri și plăgi cutanate, friabilitate exagerată a părului și unghiilor.

Lipsa vitaminei A din organism poate duce la uscarea pielii, iar foli-
culii piloși se inflamează putînd apărea alopecia.

Vitamina B₁ — Thiamina

Acțiune: ușurează asimilarea zaharurilor și făinoaselor, stimulează pofta de mâncare și absorbția intestinală.

Indicații: boli ale aparatului digestiv, arsuri întinse etc.

Vitamina B₂ — Riboflavina

Acțiune: intervine în metabolismul protidelor și glucidelor.

Indicații: acnee, celulită, seboree, afecțiuni ale buzelor (cheilită) etc.

Vitamina B₆ — Piridoxina

Acțiune: asupra troficității celulei nervoase și a pielii. Contribuie la metabolismul pielii etc.

Indicații: împotriva încărunțirii și căderii părului.

Se găsește în pâinea integrală, ficat, drojdie de bere, cartofi, legume uscate, gălbenuș de ou, germeni de grâu etc.

Vitamina C — Acidul ascorbic

Acțiune: în metabolismul protidelor, glucidelor și lipidelor.

Mărește rezistența organismului față de infecții, distruge toxinele, favorizează cicatrizarea rănilor.

Indicații: alergii, acnee, celulită și diverse intoxicații etc.

Este inactivă în preparatele cosmetice.

Vitamina D₂ — Ergocalciferolul

Acțiune: necesară în absorbția calciului și fosforului contribuind la formarea și consolidarea osului.

Indicații: în acnee, leziuni cutanate, ulcerative etc.

Hipervitaminoza D poate da tulburări grave în metabolismul calciului.

Vitamina E — Tocoferol

Acțiune: acționează asupra circulației sanguine în țesuturile periferice. Influențează regenerarea pielii. Are rol în metabolismul apei, glucidelor și lipidelor; este indispensabilă funcționării normale a organelor de reproducere.

Indicații: psoriazis, acnee etc.

Lipsa ei determină o fragilitate a globulelor roșii din sânge.

Se găsește în: germeni de cereale, în uleiuri de arahide, în soia, în ficat, gălbenuș de ou, lapte, unt, untură de porc.

Vitamina F

Acțiune: rol important în metabolismul pielii (menține troficitatea pielii), în metabolismul lipidelor și colesterolului în creștere.

Indicații: eczeme, acnee vulgară, psoriazis, seboree, plăgi, arsuri etc. (se folosește mult în creme, deoarece ajută la menținerea prospețimii tenului).

Vitamina H (biotină)

Acțiune: pentru funcționarea normală a pielii.

Stimulează creșterea celulară.

Indicații: seboree, eczemă seboreică. Lipsa din organism determină apariția de dermatite, oprește creșterea părului, albește părul etc.

Se găsește în ficat, gălbenuș de ou.

Vitamina PP — Amida acidului nicotinic

Acțiune: necesară în metabolismul glucidic, protidic și lipidic.

Stimulează secreția gastrică și motilitatea intestinală.

Indicații: eritem solar, eritrodermie, prurit, acnee, degerături, herpes etc.

Regimul alimentar în funcție de piele

Alimentația joacă un rol deosebit în sănătatea pielii, erupțiile urticariene fiind o consecință a instalării unei stări alergice datorită anumitor alimente. În permanență trebuie să fim preocupați de buna funcționare a tubului digestiv.

Constipația va fi tratată, conform indicațiilor medicului, și evitată, deoarece neglijarea tratamentului duce deseori la un ten iritat, congestionat și chiar presărat cu coșuri.

Lipsa de vitamine din organism și în special lipsa vitaminei A, duce la uscarea și la descuamarea tenului, fapt pentru care în asemenea situație se vor folosi pomezi și loțiuni cu vitamina A și alimente bogate în această vitamină.

Unele persoane prezintă o sensibilitate specială față de anumite alimente ca: fragi, căpșuni, ouă, ciocolată etc.; se impune suprimarea lor din alimentație.

Oamenii de știință ne sfătuiesc:

— să înlocuim din alimentație ceea ce poate încărca organismul cu toxine;

— să eliminăm alcoolul care distruge vitaminele atât de prețioase sănătății epidermei;

— să ne odihnim și să nu pierdem nopțile. Oboseala exagerată distruge echilibrul funcțiilor nervoase și organice;

— să evităm prânzurile copioase, cuprinzând grăsimi, preparatele cu sosuri și dulciurile concentrate;

— să facem o cură cu vitamina E; se găsește în salata verde, soia, nuci, legume verzi, ouă, lapte;

— să nu lipsim organismul de apă. Să bem zilnic cca 1—2 litri;

— să ne demachiem fața, chiar dacă în ziua respectivă nu ne-am fardat.

Să nu uităm că:

— vitamina E dezintoxică epiderma, îi dă elasticitate și strălucire;

— apa dezintoxică, combate uscăciunea pielii și rehidratează, stopînd procesul de îmbătrânire a pielii;

— curățirea pielii apără pielea și tenul de infecții.

Apa obișnuită sau apa de ploaie?

O întrebare firească a unor persoane care, atunci când plouă, nu știu cum să se protejeze mai bine, ca ploaia să nu le atingă obrazul. În realitate apa de ploaie este un mijloc prețios pentru a păstra un ten fraged și catifelat. Picăturile de ploaie masează obrazul ca un duș fin și activează circulația sanguină. Să nu ne ferim deci să umblăm prin ploaie, dacă ne permite sănătatea, oii de câte ori avem ocazia. De asemenea, cât este posibil, să conservăm apa de ploaie într-un vas curat, acoperit. Cu această apă ne putem spăla fața și gâtul, dar putem face și diferite combinații cu unele substanțe, ca de exemplu: în cazul unui ten gras, putem amesteca apa de ploaie cu zeamă de lămâie, iar pentru tenul uscat cu lapte. În cazul unei epiderme cu porii dilatați putem fierbe în apa de ploaie tărite de grâu, apoi filtrăm și adăugăm zeama unei lămâi și micre (20 g la litrul de apă) etc. Apa obișnuită este de obicei calcaroasă, provocând iritații și chiar înroșirea pielii deoarece îi modifică aciditatea normală. Se recomandă de aceea s-o fierbem sau să-i adăugăm o linguriță de bicarbonat de sodiu, care precipită sărurile de calciu și magneziu. Lăsăm să se depună precipitatul și decantăm lichidul.

E bine să oprim complet transpirația?

Dacă ar fi posibil, desigur că nu puține persoane ar dori acest lucru. Și totuși transpirația curăță pielea în profunzime, îi menține un anumit grad de umiditate, ceea ce este foarte eficace contra ridurilor și uscării pielii, apără pielea împotriva agresiunii razelor solare, înlătură celulele moarte ca la un peeling sau poate chiar mai bine.

Prin transpirație se elimină toxinele și impuritățile pielii; ajută la scăderea greutateii deoarece prin transpirație se consumă calorii.

Deci, ca să transpiri e un lucru sănătos, dar trebuie luate măsurile preventive igieno-cosmetice, astfel:

- lichidul eliminat prin transpirație să fie înlocuit prin băuturi adecvate;
- transpirația de pe obraz, în special de pe bărbie, și din jurul ochilor să fie ștersă cu material absorbant;
- să folosim deodorante ca să preîntâmpinăm transpirația la subsuori, dar să le folosim înainte de a transpira și după ce am spălat regiunea respectivă.

Într-un cuvânt să menținem o bună igienă corporală.

În anotimpul verii transpirația la tălpi și palme se accentuează mult la unele persoane. Acestora li se recomandă să bea de 2—3 ori pe zi câte un pahar cu apă în care să fie adăugate 20 picături de tinctură beladona, care acționează pozitiv asupra sistemului nervos.

Se recomandă, de asemenea, spălatul foarte des al mâinilor și picioarelor, urmate de pudrare cu talc sau o pudră pe bază de tanin.

— Senzația de picioare „greoaie“ pe care unii oameni o resimt uneori fără motiv, poate fi combătută prin câteva exerciții de așezare și ridicare din poziția „pe vine“. Prin acest exercițiu se activează circulația, picioarele devin mai ușoare și dispare senzația de greutate.

*

Apariția unei descuamări a pielii capului se poate datora unei insuficiente secreții de sebum sau excesului de produse sicative (fixative sau șampoani necorespunzătoare).

Părul se poate deteriora din cauza unor permanente repetate prea des, decolorări, vopsiri, șamponări contraindicate, căldurii prea mari de la cască, bigudiuri prea strânse, a efectului conjugat al apei de mare și soare.

Pentru obținerea unor reflexe aurii pe un păr șaten se poate folosi o infuzie concentrată de ceai de flori de tei la care adăugăm zeama unei lămâi. Părului blond i se poate da o nuanță deschisă clătindu-l cu o infuzie concentrată de mușetel.

Persoanele cu părul de culoare închisă își pot limpezi părul cu un decoct (un pumn de frunze de hrișcă și unul de hamei; se fierb 20 de minute într-un litru de apă, apoi se strecoară după răcire).

Părul blond poate fi îngrijit cu următoarea loțiune: mușetel și rosmarin câte 2 lingurițe; se macerează în 100 ml alcool de 50° timp de 2 săptămâni, agi-tând zilnic, apoi se strecoară. Seara, înainte de culcare, se fricționează pielea capului de cca 2 ori pe săptămână.

Ce fel de apă să bem la masă?

Pentru a înlocui apa ce se elimină zilnic este nevoie să o introducem în organism fie ca atare, fie prin alimente. Se pune însă întrebarea ce fel de apă să bem la masă, cea de la robinet sau o apă minerală. Prima, care nu conține substanțe minerale cu proprietăți terapeutice speciale, poate fi băută fără grijă. Unele ape minerale care prin compoziția lor sînt destinate tratamentului unor afecțiuni patologice, vor fi băute la recomandarea medicului.

*

— Mersul pe jos nu trebuie exagerat pînă la oboseală. O zicală din popor spune că „mistuim cu picioarele“ deoarece mersul ajută procesul de digestie. În adevăr, cei care simt o greutate la stomac după masă sau care au tulburări digestive, se simt ușurați dacă merg pe jos câteva ore pe zi, plimbîndu-se fără a obosi.

*

— *Un defect al copiilor dar și al unor adulți... nu respirăm suficient.* Ce ne sfătuiesc specialiștii? Trebuie profitat de orice prilej cînd ne aflăm în aer curat pentru a face câteva exerciții de respirație, prin inspirații profunde, oprirea aerului în plămîni câteva secunde, apoi o expirație prelungită. Cantitatea de

oxigen preluată de sânge din plămâni și transportată în tot corpul devine mai mare, iar mușchii respiratori se întăresc.

*

— Dinții au avut o mare valoare la toate popoarele. În cele mai vechi timpuri se credea că bărbații au mai mulți dinți decât femeile, pentru că ar fi mai puternici, după cum se credea că cei care au mai mult de 32 de dinți au asigurată o viață mai lungă. Unii socoteau dinții ca un simbol al agresivității, al dușmăniei, de unde și expresiile populare „a avea un dinte contra cuiva”... „a-și arăta colții” ... „soare cu dinți” etc

— „Un dinte bolnav poate fi considerat o bombă cu explozie întârziată, care poate provoca daune la distanță” (Ernesto Adler — medic stomatolog spaniol).

— „Cînd ai dinți frumoși, ei par făcuți pentru a zîmbi, nu pentru a mîncă” (André Mirabeaux).

*

— Apa de levănțică o putem realiza macerînd timp de 2 luni într-un litru de alcool rafinat 500 g flori de levănțică, după care filtrăm, obținînd o soluție tonifiantă pentru frecții.

Statistici comparative privind ritmurile actuale de creștere a copiilor și respectiv a adolescenților

Statisticile arată că adolescenții de azi au talia mai mare cu 10 cm decât cei din secolul trecut, creștere ce se datorează condițiilor de viață și utilizării unor factori de stimulare a dezvoltării fizice (aer, apă, soare, sport, vitamine etc.).

În ceea ce-i privește pe copii: spre deosebire de perioadele precedente, după vîrsta de 10—12 ani, în creșterea și dezvoltarea copilului se produc modificări mari, astfel: după o creștere uniform ascendentă între 6 și 10—11 ani, la băieți urmează o creștere accelerată în înălțime, în timp ce dezvoltarea în greutate înregistrează un ritm mai lent, tendință ce se menține pînă în jurul vîrstei de 20 de ani; la fete, în schimb, în perioada pubertății, se produce o armonizare a înălțimii cu conformația corpului.

*

— Oamenii de știință au constatat că anumite funcții organice au devenit periodice, repetîndu-se la intervale regulate de timp, cu o precizie foarte mare.

Astfel, creșterea părului prezintă variații ritmice diferite de la un sezon la altul.

În ianuarie, părul crește cu 0,305 mm/zi; în iulie, cu 0,533 mm/zi; în august, cu 0,538 mm/zi; în septembrie, cu 0,545 mm/zi; în decembrie cu 0,575 mm/zi.

— Tricofetia se poate lua de pe blana câinilor și pisicilor infestate. Boala se manifestă la copil prin căderea părului. Pentru sănătatea copiilor, să-i învățăm să-și spele bine mâinile după ce s-au jucat cu câinele sau cu pisica ori au pus mâna pe obiectele cu care aceștia s-au jucat.

*

Căderea părului poate fi oprită folosind zeama crudă de urzici. Pentru obținerea ei se strivesc urzicile într-un mojar, masa obținută se stoarce printr-un tifon. După spălarea părului se freacă pielea capului cu această zeamă,

*

Pentru a nu ajunge la surmenaj specialiștii recomandă: evitarea muncii fizice sau intelectuale în asalt, efectuarea unor exerciții fizice de înviorare în pauzele de producție, utilizarea rațională prin odihnă activă a orelor după programul de lucru, minivacanțele de la sfârșitul săptămânii folosite judicios, concediile anuale de odihnă în localități balneo-climaterice cu care ocazie să fie efectuate și tratamente pentru diverse afecțiuni cronice. Tratamentul medical va fi prescris de medic, în funcție de împrejurările care au provocat afecțiunea și de forma sub care se manifestă.

Proporțiile corpului, după unele indicații ale esteticienilor

Trunchiul să reprezinte ca înălțime de 5 ori înălțimea capului, acesta din urmă măsurându-se din creștet pînă în vârful bărbiei.

Șoldurile. Circumferința lor poate depăși cu 2—3 cm cea a bustului.

Spatele să fie egal în lățime cu de 3 ori lățimea frunții (de la o tîmplă la alta).

Talia să fie mai puțin cu 20—25 cm decît circumferința șoldurilor.

Glezna, mai mică în circumferință decît pumnul închis

Firea omului ar putea fi cunoscută după dinți?

După părerea unora:

- dinții albi și frumoși indică o fire mîndră, dornică de ascensiune;
- dinții scurți și ușor îndoți — fire nehotărîtă, veselă, glumeață;
- dinții neregulați — voință puternică și pricepere;
- dinții din față mai lungi — fire aplicată spre dominare, spre duritate, dar înfrîntă pînă la urmă de „bunătatea inimii“;
- dinții prea îndepărtați — încăpăținare, gelozie și ură, dar și destulă tărie pentru o cauză dreaptă;
- dinții lați și rotunzi — om prefăcut, dar cu o mare stăpînire și voință.

Unele echivalențe aproximative, dar necesare a fi cunoscute

— O lingură de lapte sau de apă	15 ml
— O linguriță de lapte sau de apă	5 ml
— O linguriță rasă de mălai	15 g
— O linguriță de unt	6 g
— O lingură de unt	20 g
— O linguriță de untură	6 g
— O lingură de untură	20 g
— O linguriță de ulei	6 g
— O lingură de ulei	20 g
— O cană obișnuită de lapte	200 ml
— Un pahar de apă	200 ml
— O linguriță plină cu frunze	2—3 g
— O linguriță cu flori	3—4 g
— O lingură plină cu rădăcini și rizoame	5—7 g
— O linguriță plină cu coji	6—7 g
— O linguriță plină cu fructe	5—6 g
— O linguriță plină cu părți aeriene ale plantelor	4—5 g
— O mână de flori	20—30 g
— O mână de semințe	50 g

Stimularea energiei naturale a corpului uman, după experiența popoarelor din orient:

Tehnica DO—In—japoneză

- a) sculatul din somn cu mișcări molatice;
 - b) extensia picioarelor și brațelor însoțite de un căscat îndelung și puternic;
 - c) în șezut, cu picioarele încrucișate sau în genunchi, ridicăm brațele deasupra capului. Palmele se freacă energetic, pentru încălzire.
 - d) cu pumnul pe jumătate strâns, masăm suprafața capului de la frunte spre ceafă și părțile laterale, efectuând mișcări circulare;
 - e) masăm cu pumnul ceafa, mișcând capul de sus în jos și în diagonală;
 - f) cu pulpa degetelor masăm tâmplile, efectuând mișcări circulare, apoi spre frunte în toate direcțiile. Continuăm cu sprâncenele, rădăcina nasului, adâncitura ochilor, aripile nasului și nările;
 - g) cu interiorul palmei se masează fălcile — cu degetele în foarfecă, apoi bărbia, gâtul;
 - h) masajul omoplaților;
 - i) masajul brațelor;
 - j) masajul toracelui;
 - k) masajul coapselor, genunchilor, gleznelor, apoi pulpelor spre genunchi.
- După baie sau duș, corpul va fi frecat cu un prosop aspru.

Din metoda japoneză „Shatsu“ de digitopunctură

Cu ajutorul mâinii efectuăm presiuni:

— *contra durerilor de cap*: frecăm palmele și apăsăm cu degetul mare, podul palmei.

— *contra insomniei*: masăm pulpa degetului mare de la mîna dreaptă, de la vîrf degetului pînă la baza lui;

— *decongestionăm nasul roșu* frecînd urechile;

— *contra durerilor*: presiuni scurte pe tîmple, frunte, arcade și între ochi; cu pulpa degetului mare executăm apăsări circulare pe tîmple; ciupim 1/2 minut porțiunea dintre sprîncene, cu arătătorul și degetul mare. Cu podul palmei frecăm baza craniului;

— *contra tusei*: masaj al gîtului. Se apasă ușor cu vîrf degetelor de la bărbie spre gît la nivelul „mărului lui Adam“;

— *contra strănutului prea des*: se apasă punctul lateral al plicii cotului.

CAPITOLUL XII

GLOSAR

- Abces** — colecție, bine delimitată de țesuturile din jur, formată în urma dezin-tegrării țesuturilor, de obicei sub acțiunea unor agenți microbieni sau parazitari.
- Adolescență** — perioadă de tranziție spre maturitate, cuprinsă în general între 14 și 17 ani, caracterizată prin intensificarea tuturor funcțiilor vitale ale organismului, cu dezvoltare fizică rapidă, modificări metabolice și transformări profunde în sistemul endocrinovegetativ și sfera neuro-psihică.
- Afecțiune** — boală, stare patologică a unui organ.
- Alopecie** — lipsa sau căderea părului, parțială sau totală (mai ales a părului de pe cap).
- Antiseptic** — substanță chimică avînd proprietatea de a împiedica dezvoltarea microorganismelor.
- Antisudorific** — substanță sau produs folosit contra transpirației, oprind sau micșorînd sudația.
- Asepsie** — condiție în care microorganismele sînt absente datorită sterilizării prin procedee fizice.
- Aseptic** — lipsit de microorganisme patogene.
- Asimilație** — totalitatea proceselor metabolice de încorporare a substanțelor rezultate din digestie.
- Astringent** — medicament cu acțiune locală, care produce retractarea țesu-turilor, ușurînd cicatrizarea.
- Atrofie cutanată** — stare specială a pielii și a anexelor ei, de cauze diferite, ca-racterizată, în general, prin subțierea pielii în totalitate sau numai a unora din elementele sale constitutive. De exemplu, atrofia senilă (senes-cența cutanată), atrofia generală progresivă (cașexia).
- Avitaminoză** — afecțiune datorată lipsei uneia sau mai multor vitamine din alimentație.
- Bactericid** — substanță care distruge bacteriile.
- Bacteriostatic** — substanță care împiedică înmulțirea bacteriilor, participînd la reacțiile de apărare ale organismului.
- Biocosmetice** — preparate apropiate de substanțele de uz dermatologic, cona-tribuind la binefacerile unei cosmetici terapeutice, menținînd hidratarea

normală și gresarea tegumentelor, revitalizarea pielii, creșterea conținutului în elemente minerale și proteine la suprafața epidermei.

Calorie — definirea valorii alimentare a diferitelor alimente, care se calculează pornind de la valoarea calorică a principiilor alimentare de bază.

Capilar — mic vas de sânge care conectează cele mai mici ramificații ale arterelor cu cele ale venelor sau cele mai mici vase limfatice.

Cașexie — slăbire generală, cu topire musculară.

Cicatrizant — produs care ajută la închiderea rănilor, prin formarea de țesut conjunctiv, care înlocuiește țesuturile distruse.

Circulație periferică — circulația sîngelui de la extremitățile corpului: mîini, labela picioarelor, nas, urechi etc.

Conjunctivită — inflamația conjunctivei.

Contuzie — leziune tisulară, provocată de o acțiune mecanică (lovire), care duce la o compresiune a țesuturilor fără rupturi externe, fără ruperea tegumentelor.

Cosmetologie — știința care se ocupă cu menținerea și asigurarea frumuseții corpului omenesc, în special a epidermei. Cosmetologia se împarte în: cosmetica integrală, cosmetica decorativă și cosmetica reparatoare.

Cosmetica integrală se ocupă cu probleme legate de menținerea sănătății corpului și a pielii.

Cosmetica decorativă se bazează pe tratamente și produse cosmetice.

Cosmetica reparatoare se ocupă cu corectarea unor defecte ale feții pe cale chirurgicală.

Cosmiatrie — știința perfecționării frumuseții fizice a corpului omenesc prin: a) medicina estetică (chirurgie plastică, chimie cosmetică, dermatologie estetică, neuroendocrinologie, geriatrie preventivă) și b) morfologia estetică (cultură fizică, endocrinologie plastică etc.).

Cutanat — acțiune care se referă la piele.

Depilare — îndepărtarea, prin diferite procedee, a părului de prisos.

Depurativ — produs care contribuie la eliminarea toxinelor din sânge.

Dermatoze inflamatorii — reacții inflamatorii ale pielii.

Descuamare — proces fiziologic prin care se înțelege dezlipirea porțiunilor epiteliale superficiale (celulele cornoase ale pielii), care sînt înlocuite de elemente noi, ca urmare a diviziunii continue a stratului bazal al epidermei.

Deshidratare — proces lezional complex, provocat prin reducerea apei din țesuturi.

Detergent — substanță cu proprietăți de curățire, degresare, emulsionare, saponificare, înmuiere, utilizată ca agent de spălare și dezinfectare. Detergentul are calități superioare față de săpunurile obișnuite, atît prin capacitatea de udare, cît și prin puterea de pătrundere în fibre etc.

Dispepsie — termen generic pentru unele tulburări digestive, cu caracter funcțional, subiectiv: greață, arsuri, flatulență etc.

- Diureză** — denumire generică dată procesului de formare și eliminare a urinei.
- Echimoză** — pată de culoare pe piele și mucoase datorită extravazării sîngelui: culoarea variază în timp, datorită transformărilor hemoglobinei.
- Eczemă** — dermatoză critematoveziculoasă, pruriginoasă, recidivantă, datorită unui număr mare de factori interni și externi, la persoane cu predispoziție înăscută sau dobîndită.
- Edem** — acumulare de lichid seros în țesuturi ca urmare a unor tulburări de natură inflamatorie sau mecanică, sau a modificărilor la nivelul substanței fundamentale.
- Efelide** — (pistrui) acumulări de pigment brun, pete rotunde, circumscrise, de dimensiuni variabile, care nu se ridică deasupra nivelului pielii.
- Emolient** — substanță capabilă să înmoaie pielea, să o facă mai rezistentă și să împiedice acțiunea produselor iritante asupra ei.
- Emulsie** — suspensie de picături de grăsime într-un lichid în care nu se dizolvă. Poate conține diferite medicamente. Emulsiile sînt folosite în cosmetică pentru loționare sau masaj (loțiuni, creme).
- Epilare** — îndepărtarea mecanică sau electrică a firelor de păr.
- Eritem** — înroșire congestivă a pielii, circumscrisă sau difuză, dispărînd la presiune.
- Eritroză facială** — puseuri congestive ale feței, difuze sau în placarde, prin mecanisme vasomotorii reflexe.
- Erizipel** (brîncă) — dermită acută, provocată de streptococul hemolitic, puțin contagioasă, manifestată clinic prin apariția unui placard eritematos, edemațiat, delimitat prin burelet marginal, cu adenopatie regională și însoțit de fenomene generale intense.
- Excreție** — procesul de eliminare a produșilor rezultați din procesele de dez-asimilație ale organismului.
- Flebită** — inflamație a peretelui venos prin agenți septici sau toxici.
- Flegmon** — inflamație supurativă, care se dezvoltă în țesutul conjunctiv lax, prezentînd o tendință invadantă și avînd la bază, ca proces caracteristic modificarea țesuturilor respective.
- Foliculită** — pustulă centrată de un fir de păr, provocată de germeni microbieni (stafilococi) sau paraziți micotici.
- Fotofobie** — sensibilitate exagerată față de lumină, respectiv intoleranță anormală de a suporta lumina.
- Fricțiune** — procedură hidroterapeutică în care, pe lîngă factorul termic, acționează și cel mecanic; poate fi parțială, parțial completă sau completă.
- Furuncul** — abces cutanat provocat de obicei de stafilococ care, cu vremea, se tumefiază și se întărește. Se formează mai ales pe gît și fese, dar, poate apărea în orice parte a corpului.
- Furunculoză** — furunculi multipli, evoluînd independent, dar succesiv, timp mai mult sau mai puțin îndelungat.

- Ganglion** — formațiune globulară de dimensiuni variabile (cît un bob de orez sau o măslină), care se găsesc în diferite locuri din organism.
- Geriatric** — studiul aspectelor fiziopatologice ale vârstei înaintate.
- Gerontologie** — studiul stărilor normale și patologice ale oamenilor vîrstnici.
- Gingivită** — inflamația gingiilor, de cauze iritative, toxice sau infecțioase.
- Hemostatice** — substanțe care provoacă fie o coagulare a sîngelui, fie o vasoconstricție puternică, oprind astfel o hemoragie.
- Hiperemie** — stare de congestie provocată fie de starea sanguină dintr-un anumit teritoriu vascular, fie de un aport sanguin crescut, datorit unei vasodilatații active.
- Hiperhidroză** — transpirație abundentă.
- Hipersomnie** — somnolență sau tendință la somn prelungit.
- Hipervitaminoză** — absorbție excesivă de vitamine.
- Hirsutism** — dezvoltarea precoce a corpului cu tulburări în sfera sexuală, obezitate și hipertricoză, datorită unei tumori a corticalei glandelor suprarenale; la femei se observă uneori apariția caracterelor secundare de tip masculin (creșterea mustăților, voce groasă etc.).
- Hormon** — produsul de secreție al glandelor endocrine, transmis organelor asupra cărora activează specific, pe cale sanguină.
- Infecție** — interacțiunea microorganismului patogen al unei boli cu organismul omului în care a pătruns.
- Inflamație** — ansamblu de fenomene reacționale locale din partea organismului față de un agent patogen, însoțit de cele mai multe ori și de manifestări generale.
- Inhalație** — inspirarea în scop terapeutic, în special în bolile respiratorii a aerului în condiții speciale sau a unor soluții medicamentoase sau ape minerale cu acțiune descongestionantă, calmantă, pulverizate în picături de mici dimensiuni.
- Ionizare** — transformarea unor atomi sau grupuri de atomi neutri în ioni care posedă un sens electric prin pierderea, respectiv adăugarea unui electron.
- Keratinizare** — încărcare cu keratină a celulelor stratului cornos.
- Laxativ** — substanță care provoacă eliminarea unuia sau mai multor scaune.
- Lifting** — cuvînt de origine engleză, înseamnă ridicare.
- Lipide** — substanțe organice componente ale materiei vii, constituite de acizi grași și derivați ai acestora, esterificați cu diferiți alcooli.
- Melanină** — pigment de culoare brună-neagră, de natură albuminoidă, depozitat sub formă de granule în celulele stratului bazal.
- Metabolism** — suma proceselor de asimilație și dezasimilație care se desfășoară într-un organism viu și care are drept rezultat menținerea vieții.
- Nev** — formațiune circumscripă de origine embrionară sau evolutivă, datorită unei tulburări în dezvoltarea unuia sau a mai multor elemente celulare ale pielii.

- Oligoelemente** — (microelemente) — elemente chimice care se găsesc constant în organism, în concentrație foarte mică și în lipsa cărora organismul nu se dezvoltă.
- Panarițiu** — infecție microbină sau micotică, care evoluează la nivelul degetelor de la mână sau de la picior.
- Paradontoză** — boală caracterizată prin degenerarea țesuturilor care fixează dinții (parodonțiu), ducând la mobilitatea și la căderea lor.
- Patogen** — producător de boală.
- Peeling** — descuamarea pielii (decojire). Operație dermatologică constând din îndepărtarea rapidă a stratului superficial al pielii pentru formarea unui nou strat.
- Produs filtrant** — pentru a se bronză bine pielea trebuie să primească o cantitate de raze ultraviolete, celelalte raze fiind oprite. Acest rol revine produselor „filtrante” antisolare, care se prezintă ca lapte cosmetic, uleiuri și geluri.
- Prurit** — mâncărime puternică a pielii sau a unor mucoase; apare în unele boli, în special cutanate (eczemă, scabie) sau generale — urticarie.
- pH** — semn care arată concentrația ionilor de hidrogen dintr-o soluție; arată, astfel, gradul de aciditate sau alcalinitate (1—7 — aciditate; 7 — neutralitate; 7—14 — alcalinitate).
- Răni** (plăgi) — leziuni ale țesuturilor corpului, provocate de arsuri, tăieturi etc., sau produse pe cale operatorie.
- Rația alimentară** — cantitatea de diferite tipuri de alimente care acoperă nevoile zilnice (rația netă) sau intră în hrana obișnuită (rația brută) a unui individ.
- Regim** — normă care se impune în modul de viață, dar mai cu seamă în alimentație, pentru întreținerea organismului. De exemplu, regim igienodietetic: totalitatea prescripțiilor privind modul de viață și alimentația corespunzătoare unui bolnav.
- Relaxare** — diminuarea, până la dispariție, a unei stări de tensiune.
- Revulsiv** — activează circulația sîngelui, producînd congestie sanguină la locul unde se aplică.
- Rugozitate** — leziuni proeminente, aspre, neinflamatorii la nivelul pielii datorite unor procese de hiperkeratoză.
- Saponificare** — proces de hidroliză bazică a grăsimilor, care are ca rezultat formarea săpunurilor corespunzătoare.
- Seboree** — secreție mare de grăsimi, datorită stării patogenice a pielii (piele grasă cu porii dilatați).
- Stres** — termen anglo-saxon, desemnînd orice agresiune din mediu sau orice stare de tensiune creată de mediu și față de care organismul se apără prin reacții adaptative de suprasolicitare a axului hipotalamo-hipofizo-suprarenalian.
- Sudorific** — agent care stimulează secreția glandelor sudoripare.
- Talasoterapie** — tratament prin băi de mare și climat marin.

Tonic nervin — medicament cu acțiune stimulantă asupra sistemului nervos.

Tonifiant — întăritor, crește rezistența organismului la boală sau favorizează vindecarea sa.

Topic — substanță care se aplică local, extern.

Urcior — inflamație acută a glandelor pilo-sebacee a pleoapelor, provocată de stafilococ.

Uremie — intoxicație a organismului, datorită ureei și a altor produse toxice în sânge și care nu pot fi eliminate datorită stării patologice a rinichilor.

Urticarie — erupție cutanată, cel mai adesea de natură alergică.

Vasoconstricție — îngustare a lumenului vascular provocată de constricția musculaturii netede a vaselor sanguine.

Vasodilatație — dilatație a vaselor sanguine provocată de relaxarea musculaturii netede vasculare.

BIBLIOGRAFIE

- Alexe Valeria — Secretele frumuseții, Ed. Medicală, București, 1969
- Alexe Valeria, Alexe Al. — Îngrijirile cosmetice la bărbați, Ed. Medicală, București, 1970
- Bardoși L.C. — Formular cosmetic pentru uzul profesioniștilor și al amatorilor, Oradea, 1940
- Beys B., Dufaux J., Prohoroff F., Millet M. — J. Pharm. Belg., 1975, 30 (3), 195
- Cârciumărescu T., Catona V. — Dermatologie generală și cosmetică, Manual pentru școli postliceale, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1972
- Cîrsteanu Mioara, Dumitriu R. — Biochimia pielii, Ed. Medicală, București, 1976
- Cernătescu Vera, Cosmovici Ludmila, Petric Viorica, Petruț Edit, Radu Valentina, Vișinescu Roda — Sănătate și frumusețe, Ed. Medicală, București, 1963
- Colson R., Velon P., Morelle J. — Précis de cosmetologie, vol. IV, Ed. Opera, Paris, 1954
- Constantinescu D. Gr., Bojor O. — Plante medicinale, Ed. Medicală, București, 1969
- Cosmovici Ludmila — Cosmetica, Ed. Științifică, București, 1960
- Cosmovici Ludmila — Îndreptar cosmetic, Ed. Medicală, București, 1970
- Cosmovici Ludmila — Cosmetica la domiciliu, Ed. Medicală, București, 1976
- Cosmovici Ludmila, Zisu L. — Cosmetică, știință, artă, frumusețe, Ed. Medicală, București 1980
- Cosmovici Ludmila, Zisu L. — Ghid cosmetic, sfaturi practice, Ed. Medicală, București, 1982.
- Cosmovici Ludmila, Zisu L. — Cosmetica și sănătatea, Ed. Medicală, București, 1984
- Debay A. — Hygiène médicale du visage et de la peau, E. Deutu, Paris, 1869
- Deborah Rutledge — Natural beauty secrets, Books For Pleasure, Ltd., London, 1970
- D'Estrées J. — La beauté mon aventure, Laffont, Editions Robert, 1972
- Franz Guske — A.B.C. der kosmetik, Leipzig, 1961
- Gattefossé R.M. — Formulaire de parfumerie et de cosmetologie, Ed. Girard et Cie, Paris, 1950
- Harry R.G. — Modern cosmeticology, Leonard Hill Limited, ed. a II-a, Londra, 1955
- Harry R.G. — Harry's cosmeticology, Leonard Hill Limited, Londra
- Ionescu N.A. — Femeia și cultura fizică, Ed. Uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964
- Ionescu Mariana — Legumele, fructele și frumusețea, Ed. Ceres, București, 1970
- Ionescu Stoian P., Stănescu V., Savopol E. — Formular farmaceutic, Ed. Medicală, București, 1968
- Lips J. — Obârșia lucrurilor, Ed. Științifică, București, 1958
- Longhin S., Antonescu Șt., Popescu A. — Dermatologia, Ed. Medicală, București, 1971
- Maury Marguerite — Le capital jeunesse, une méthode nouvelle de rajeunissement par les aromates et les parfumes, Paris, 1961.
- Penilescu Alexandra Maria, Popescu H. — Plante medicinale în terapia modernă, Ed. Ceres, București, 1978

- Périer Anne-Marie — Belles, belles, belles, Librairie Générale Française, Paris, 1967
- Popovici Constanța — Machiajul corector, Ed. Tehnică, București, 1976
- Popescu C., Brăileanu C. — Îndreptar farmaceutic, Ed. Medicală, București, 1976
- Ruelle P. — L'ornement des dames. Texte anglo-normand du XIII-e siècle. La plus ancien recueil en française de recettes médicales, pour les soins du visage, Presses Universitaires, Bruxelles, 1967
- Schulze-Frank Rita — 1×1 der Schönheitspflege, Wilhelm Heyne Verlag, München, 1968
- Schwartz R. — Médecine et beauté, Hachetté, Paris, 1969
- Stănescu V., Savopol E. — Substanțe auxiliare farmaceutice, Ed. Medicală, București, 1969
- Stănescu Tăutu Natalia, Heroveanu Elena, Ene M., Petrescu L., Petrovici R., Țucatos M.T., Zlătescu C., Ratinschi Al. — Sfaturi pentru tinerele fete, Ed. Tineretului, București, 1967
- Treschine Hélène — Guide de la beauté, Paris, 1970
- Voiculescu Sanda — Chimie cosmetică și produse de specialitate. Manual pentru școlile postliceale, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1970
- Voinea A. — Îngrijirea tenului și a părului, Ed. Medicală, București, 1959
- Wedrowska Zofia — 100 de minute pentru frumusețe, Ed. Stadion, București, 1974
- xxx — Apiterapia azi, Ilieșiu V. (red.), Inst. internat. de tehnologie și economie apicolă al Apimondiei, București, 1976
- xxx — Cosmetics Science and Technology, Balsam M.S. Sagarin E. (red.), vol. I și II, Interscience Publishers Inc, New York, 1972
- xxx — Farmacopeea română, ed. a IX-a, Ed. Medicală, București, 1976
- xxx — Die Frau (Kleine Enzyklopädie), Veb Bibliographisches, Inst., Leipzig, 1964
- xxx — Dicționarul sănătății, Ed. Albatros, București, 1978
- xxx — Medicina în familie, Ed. Medicală, București, 1986

Lei 23,50



EDITURA MEDICALĂ